لعبة رفع الأثقال

تاريخ وتدريب ولوائح

الدكتور

ميلاد محمد عقيلة

عميد كلية التربية البدنية

جامعة مصراتة

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دار الجديد للنشر والتوزيع

796.41

عقيلة ، ميلاد محمد .

لعبة رفع الأثقال / ميلاد محمد عقيلة.- ط1.-دسوق:

ص ؛ 17.5 × 24.5سم . 204دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دار الجديد للنشر والتوزيع .

تدمك : 978 – 977 – 308 – 658 -9

ر333333333

رقم الإيداع : 5149.

فع الأثقال – تدريب.

رفع الأثقال – قواعد .

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز

elelm_aleman@yahoo.com & elelm_aleman2016@hotmail.com E-mail:

الناشر : دار الجديد للنشر والتوزيع

تجزءة عزوز عبد الله رقم 71 زرالدة الجزائر

E-mail: dar_eldjadid@hotmail.com

حقوق الطبع والتوزيع محفوظة

تحـــذيــر:

يحظر النشر أو النسخ أو التصوير أو الاقتباس بأي شكل

من الأشكال إلا بإذن وموافقة خطية من الناشر

2020

الإهداء

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، إلى سيد الأولين والأخرين محمد بن عبدالله المبعوث رحمة للعالمين وشفيع الخلائق يوم الدين وأهل بيته الطيبين الطاهرين وسائر صحابته أجمعين ومن سار على هديه إلى يوم الدين..

إلى روح والدي الطاهرة في ملكوت الله سبحانه وتعالى...إلى والدتي حفظها الله..

إلى أم أولادي..

إلى شموع حياتي ومداد عمري أولادي وبناتي.. إلى أخوتي وأخواتي وأبنائهم حفظهم الله جميعاً..

إلى جميع أساتذتي الأجلاء إلى جميع طلاب العلم والمعرفة..

إلى ابنائي طلاب كلية التربية البدنية بجامعة مصراته وسائر طلاب بلادي ليبيا وسائر طلاب التربية البدنية في كل مكان..

إلى أسرة لعبة رفع الأثقال كافة إداريين ومدربين وحكام وأبطال ورياضيين ومشجعين..

أهدي هذا الكتاب

محتويات الكتاب

المقدمة:

باعتبار إن لعبة رفع الأثقال تدرس كمادة من مواد تخصص علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة مصرانه بليبيا ومن متطلبات الحصول على البكالوريوس في العلوم والتربية تخصص تربية بدنية، فقد أدرجت هذه المادة مؤخراً نظراً لأهميتها الكبيرة وأهمية تمريناتها وأدواتها المختلفة لباقي الألعاب الرياضية، وكذلك لما تقدمه من فائدة كبيرة لمزاوليها وما تضفيه من تناسق بين أجهزة الجسم المختلفة وتنميتها لروح الإرادة للفرد.

ومن هذا المنطلق رأينا تقديم هذا الكتاب لطلاب المعرفة وللمتخصصين في هذا المجال من رياضيين ومدربين وإداريين وغيرهم.

في هذا الكتاب تم عرض نبذة تاريخية عن لعبة رفع الأثقال عامة وفي بعض الدول بصورة خاصة، وخاصة التي لديها تاريخ حافل ومشرف مثل مصر، وتم في هذا الكتاب عرض مختصر للتاريخ الاولمبي القديم والحديث للعبة رفع الاثقال وكذلك تم التطرق إلى بعض النواحي الفنية للعبة ورفعاتها الكلاسيكية الخطف والنثر بمهاراتهما المختلفة وبعض الطرق الفنية لتعليم هاتان الرفعتان، وأيضا لمحة مختصرة عن كيفية الارتقاء بمستوى الربا ع في هاتين الرفعتين،

وكذلك لمحة عن نتائج لعبة رفع الأثقال للرجال بالدورات الاولمبية من دورة ميونيخ **1972** حتى دورة لندن **2012** وبطبيعة الحال لم نغفل في هذا الكتاب عن القانون الدولي للعبة وفق آخر تعديلاته وايضاً تم التطرق الى بعض المصطلحات المستخدمة في لعبة رفع الأثقال.

المؤلف

الفصل الأول

أولاً: أهمية لعبة رفع الأثقال:

للعبة رفع الأثقال فضل كبير على العديد من الالعاب الرياضية ولها أهمية كبيرة تكمن في:

- مساهمتها الكبيرة في الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وتكامل الصفات البدنية للرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية، مثل (القوة، السرعة، التحمل، وكذلك التكنيك أي الأداء الفني) وتساهم في تقوية عضلة القلب والأوعية الدموية، و ايضاً أهميتها الكبيرة التي تكمن في كون تمريناتها البدنية تعتبر وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني من انحرافات ووسيلة للوقاية من هذه الانحرافات القوامية وعلاجها في حالة وجودها وهو ما يعرف بالتمرينات العلاجية والتي غالباً ما تستخدم الاثقال لعلاجها، وهذه التمرينات هي عبارة عن أوضاع وحركات مختارة طبقاً للمباديء والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة.

- باعتبار لعبة رفع الأثقال من الألعاب التي بها عدد من الأوزان المختلفة فهي تساعد الرياضي في التحكم في وزنه بصورة منتظمة، وأيضا هذه اللعبة كبقية العديد من الألعاب الرياضية الأخرى فهي تحتاج إلى درجة عالية من التركيز، حيث أنها تزيد من درجة النشاط الحركي واليقظة المستمرة وارتفاع درجة التركيز الذهني.

– لعبة رفع الأثقال لعبة رقمية تنافسية، يتنافس فيها الربا ع مع منافسيه وفي ذات الوقت مع الحديد، وعليه فإنها تساهم في زيادة عامل الثقة بالنفس، وكذلك تغرس في الرياضي الالتزام وحب النظام، من خلال برامجه التدريبية المختلفة والمتنوعة وما تحتويه هذه البرامج من جلسات وتكرارات ووحدات محددة، حيث أن هذه الأمور التي يلتزم بها الرياضي بصورة ذاتية تجعله يميل إلى الالتزام والنظام والانضباط، وفي ذات الوقت تمنح الربا ع مكانة اجتماعيه مرموقة أي أن فائدتها لا تقتصر فقط على النواحي البدنية بل يتعدى ذلك إلى النواحي العقلية والإجتماعية والخلقية والنفسية للفرد.

– تمنح هذه اللعبة الإحساس بقيمة الوقت عن طريق تنمية الإدراك الحسي العضلي عن طريق التوقيت المحدد للرفعات، واستخدام ذلك بدقة في أداء الرفعات خاصة عند المنافسات.

والرياضة في المجتمع المسلم بصورة خاصة تهدف إلى تنمية العديد من العناصر البدنية منها عنصر القوة لدى الفرد، وعليه فقد حضت السنة النبوية الكريمة على بناء الفرد المسلم على أساس من القوة البدنية والهيبة.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز" رواه مسلم.

ومن أجل بناء أمة قوية أمتدح الله سبحانه وتعالى الملك صاحب الجسد القوي القادر على تحمل الشدائد، وجعل موهبته من العلم والقوة سبباً لترشيحه للملك، حيث قال المولى سبحانه وتعالى في محكم اياته: (إن الله اصطفاه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم) كما وصف الله سبحانه وتعالى كرام أنبيائه بقوله عنهم (أولوا العزم من الرسل) وفي مثال يشير إلى ذلك عندما رأت ابنتا شعيب مظاهر القوة عند سيدنا موسى عليه السلام فقالت احداهما لأبيها، كما جاء في سياق القصة في القرآن الكريم (إنَّ خير من استأجرت القوي الأمين). وهكذا يوضح لنا الإسلام الربط بين قوة الإيمان والاهتمام بقوة الأبدان، والغاية من القوة أن تكون الأمة المحمدية مهابة مرهوبة الجانب، قوية عزيزة، وهذا أمر من الله سبحانه وتعالى في قوله تعالى: (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة..) والرياضة في الإسلام موجهة نحو غاية تهدف إلى القوة، وهي في نظر الشارع وسيلة لتحقيق الصحة والقوة البدنية لأفراد الأمة، وهي مرغوبة بحق عندما تؤدي إلى هذه النتائج على أن لا يخل بما أمر به الشارع الحنيف كاحترام أوقات الصلاة وستر العورات والابتعاد عن كل ما هو ضار للجسم والعقل والمال..الخ.

ثانياً: نظرة تاريخيه:

لا توجد مراجع دقيقة تشير بوضوح إلى البداية الفعلية لبطولات ومنافسات رفع الأثقال، ولكن بعض الآثار والمخلفات والنقوش التي اكتشفت أشارت إلى أن لعبة رفع الأثقال لعبة قديمة قدم التاريخ الإنساني، وما أظهرته تلك النقوش والآثار التي وجدت في أماكن عدة إلا دليلاً على توغل هذه الرياضة في التاريخ الإنساني.

فعلى سبيل المثال هناك نقوش فرعونية توضح طرق رفع الأثقال وحمل الحيوانات وحمل أكياس من الرمال بيد واحدة وبكلتا اليدين للتسابق ولتنمية عنصر القوة بأشكال متعددة وبوسائل مختلفة، مثلما هو الحال في رفعة الخطف بيد واحدة ورفعة الخطف باليدين في العصور اللاحقة، وكذلك وجدت بعض الآثار اليونانية الأخرى وكذلك الآثار الصينية والبابلية والأشورية التي أوضحت هي الأخرى تاريخ هذه الرياضة الموغل في القدم.



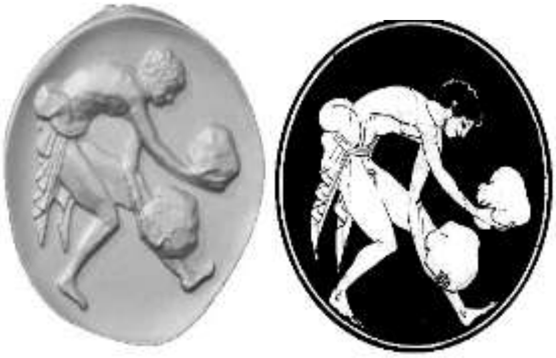
(صورة من الحضارة الفرعونية توضح الفراعنة في تمرينات لرفع أكياس رمل بيد واحده كتمرين للقوة)

ثالثاً: لعبة رفع الأثقال والألعاب الاولمبية القديمة:

في التاريخ الاولمبي القديم لم تكن رياضة رفع الأثقال ضمن برنامج الألعاب الاولمبية القديمة, ولكن المصادر التاريخية تشير إلى أنها كانت رياضه لها شعبية كبيرة جداً بين اليونانيين وكانت هذه اللعبة هي السمة الأساسية المميزة لبناء جسم قوي في ذلك الوقت، حيث كان الأبطال المتبارون في ذلك الوقت تقام بطولات لرفع الأثقال المختلفة فيما بينهم أثناء الاحتفالات والأعياد والمناسبات المختلفة.

ودلت بعض الآثار اليونانية القديمة التي وجدت بسهل أولمبيا باليونان مثل الحجر الذي قدّر وزنه بـ (143.5 كلغ) وعليه نقوش قديمة ترجع إلى القرن السادس قبل الميلاد.

وكذلك وجد أثر آخر وهو عبارة عن كأس يعود تاريخه إلى (500 عام قبل الميلاد) ويقال أن هذا الكأس لا زال موجود إلى يومنا هذا وموضوع الآن في متحف من متاحف ألمانيا، هذا الكأس يحمل نقوشاً لشاب من أثينا وموضوع على رأسه أكليل من الزهور ويرفع حجرين كبيرين بذراعيه وهذه الصور والنقوش ربما تدل على أنه الرياضي الفائز في مسابقة لرفع الأثقال آنذاك.



صور توضح شكل من أشكال رفع الأثقال قديماً



الصورة توضح شكل من أشكال رياضات القوة قديماً

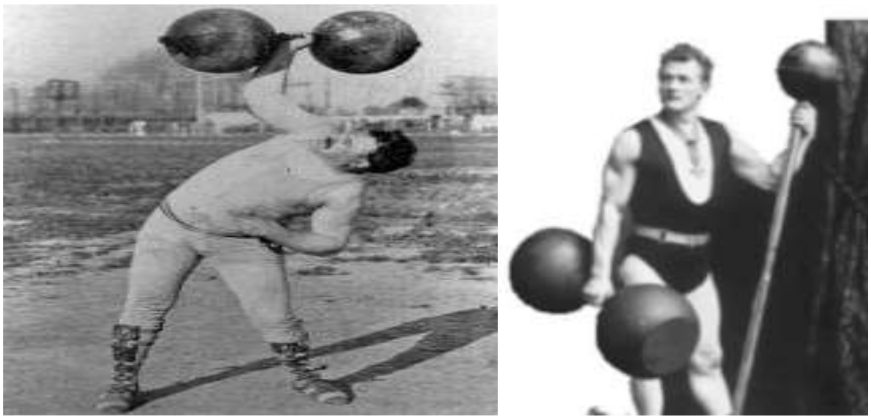
أدرجت منافسات لعبة رفع الأثقال ضمن برنامج الدورة الأولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام **1896**، وكانت منافساتها مدرجة ضمن منافسات لعبة الجمباز في ذلك الوقت، وكانت عبارة عن مسابقة لرفعتين اثنتين فقط أحداها رفع الثقل بذراع واحدة، والثانية بالذراعين،

ثم توقفت اللعبة ولم تدرج ضمن العاب الدورة الاولمبية بباريس عام **1900**، ثم أعيد إدراجها في دورة سانت لويس عام **1904**، وكذلك لم تكن ضمن العاب دورة **1908** وايضاً دورة **1912**، وبعد هذا التاريخ لم تغيب لعبة رفع الأثقال عن الألعاب الاولمبية حتى اولمبياد **2012** بلندن.



وقد شهدت هذه اللعبة تنظيم عدد بطولتان اثنتان من عام **1896** حتى عام **1904** للرجال، ومنذ عام **1920** حتى عام **1936** تم تنظيم عدد **5** بطولات للرجال، وقام الاتحاد الدولي للعبة IWF بتنظيم عدد **6** بطولات للرجال خلال عام واحد وهو عام **1948**، ومن عام **1952** حتى عام **1968** تم تنظيم عدد **7** بطولات للرجال، وكذلك الحال خلال الفترة من **1972** إلى غاية **1976** أي من الدورة الاولمبية بميونيخ وحتى دورة مونتريال تم تنظيم عدد **9** بطولات للرجال، أما عام **1980** حتى عام **1996** شهد تنظيم **10** بطولات للرجال، ويعتبر تاريخ من **2000** إلى غاية **2012** تاريخ مميز للعبة رفع الأثقال

لاعتبارات أولها أن عدد البطولات خلال هذه الفترة قد بلغ **15** بطولة، وثانيها دخول النساء لأول مرة في منافسات هذه اللعبة، حيث بلغ عدد بطولات الرجال **8** بطولات والسيدات عدد **7** بطولات.



رفعة الخطف بيد واحده قديماً



ثقل كان يستخدم لرفعة الخطف بيد واحدة



بعض الأدوات التي كانت تستخدم قديماً

وابتداء من دورة أمستردام **1928** بهولندا ألغيت الرفعات باليد الواحدة، وأصبحت من ثلاث رفعات باليدين معاً، خطف باليدين وضغط باليدين ونتر باليدين، بالإضافة إلى مجموع الرفعات الثلاث، والتي على ضوئها يتحدد ترتيب الأبطال في البطولة.

وبعد دراسات وأبحاث واستشارات مستفيضة من قبل IWF الاتحاد الدولي لرفع الأثقال بشأن رفعة الضغط وبعض الإشكاليات التي صاحبتها مثل صعوبة الحكم على الرفعة الصحيحة من عدمها للرباع وربما بعض الاثار السلبية على المنطقة القطنية والاصابات المتعددة الناتجة عنها فتقرر إلغاء هذه الرفعة ابتداء من دورة ميونيخ **1972** الاولمبية، ولكن أصبح لكل وزن **3** ميداليات ذهبية بدلا من واحدة في المجموع، فأصبحت هناك ميدالية للخطف وأخرى للنتر، وثالثة للمجموع.





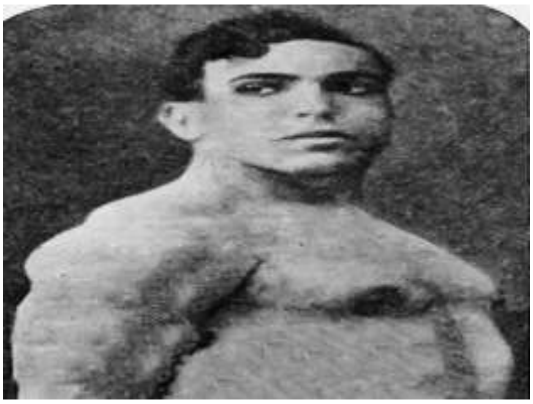
نماذج لرفعة الضغط قديماً



نموذج آخر لرفعة الضغط بعد اعتماد الاقراص الحديثة



نماذج لرفعة الضغط حديثاً



زكي رستم احد أبطال القوة القدماء

رابعاً: التاريخ الحديث لرياضة رفع الأثقال:

كان أول ظهور لرياضة رفع الأثقال عام **1896** في أثينا عند انطلاق الألعاب الاولمبية الحديثة بعد ذلك تم إلغاؤها سنة **1900** وعادت مرة أخرى سنة **1904** وأصبحت منذ عام **1920** رياضة معتمدة، ولكن لم تعرف هذه اللعبة بشكلها الحديث إلا في أواخر القرن التاسع عشر تقريباً، حيث بدأت تقام لها العديد من البطولات والمنافسات منها بطولة العالم التي نظمت في كاف مونيكو Cof Monico بلندن في **28** مارس عام **1891**م أي قبل انطلاق الألعاب الاولمبية الحديثة عام **1896** في دورتها الأولى بأثينا وأشترك بها سبع (**7**) لاعبين فقط يمثلون ست (**6**) دول واعتبرت كأول بطولة للعالم وسجلت في أرشيف IWF الاتحاد الدولي لرفع الأثقال على هذا الأساس.



اماكن التدريب بالأثقال في بدايات القرن العشرين



اماكن التدريب بشكلها الحديث

خامساً: تأسيس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال IWF:

شعار الاتحاد الدولي لرفع الأثقال

بعد نظر اللجنة الأولمبية الدولية IOC وقناعتها الكبيرة بلعبة رفع الأثقال وتاريخها العريق والموغل في القدم اولمبياً وعالمياً وما شهدته هذه اللعبة من امتداد وتوسع كبيرين، طالبت اللجنة الاولمبية الدولية IOC بضرورة تأسيس اتحاد دولي للعبة رفع الأثقال لضمان المحافظة على هذه اللعبة واستمرار تطورها وكذلك تقنين قواعدها وقوانينها الخاصة بها، وقد تحقق ذلك وتم في اجتماع من اجتماعات اللجنة الاولمبية الدولية بحضور ممثلو **14** دولة آنذاك وأنشيء الاتحاد الدولي لرفع الأثقال IWF وأسس رسمياً عام **1905**م.

وقد تزايد عدد الدول في الاتحاد الدولي لرفع الأثقال بشكل كبير حتى بلغ **100** دولة في الاجتماع السنوي عام **1972**م, وبحلول عام **2001**م أصبح عدد الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي لرفع الأثقال IWF **167** دولة، ويشارك في البطولات الرسمية للعبة رفع الأثقال تقريبا عشرة آلاف منافس سنوياً.

نظم الاتحاد الدولي لرفع الأثقال بطولة العالم عام 1922م وكذلك عام 1932م ثم تغيرت إلى بطولة أوروبا عام 1937م عندما قامت الحرب العالمية الثانية, وتقام بطولات العالم سنويا منذ الحرب العالمية الثانية، وقد استطاع لاعبو فرنسا والنمسا وألمانيا أن يحتكروا الفوز ببطولات العالم حتى عام 1936م، وقد كان للعرب دور بارز في بطولات العالم حيث فازت مصر بالبطولة في عام 1938م , ثم تربع لاعبوا أمريكا على عرش البطولة حتى عام 1953م، ثم اخذ نجم لاعبو الاتحاد السوفيتي في الظهور واحتكار الفوز بأغلب بطولات العالم.

منذ بطولة 1920 قرر الاتحاد الدولي تحديد خمسة أوزان وهي وزن الريشة، والخفيف، والوسط، وخفيف الثقيل، ووزن الثقيل.

تم بعد ذلك إضافة وزن الديك عام 1947م، كما أضيف وزن متوسط الثقيل في عام 1951م ووزن فوق الثقيل الذي تم إضافته عام 1968م.



رئيس الاتحاد الدولي السابق النمساوي السيد شودل في الوسط وعلى يساره سكرتير الاتحاد سابقاً ورئيس الاتحاد الدولي الحالي المجري توماس آيان

سادساً: التاريخ الأوليمبي الحديث للعبة رفع الأثقال:

بدأت سيطرة دول أوروبا تبرز بوضوح اعتباراً من دورة أمستردام الاولمبية بهولندا عام **1928** بالرغم من الفوز الساحق الذي حققه العملاق العربي الكبير الرباع السيد نصير وحصوله على الميدالية الذهبية بكل سهولة في وزنه.

واستمر تفوق دول أوروبا واضحاً في بداية الدورات الأولمبية، وكان ذلك حتى دورة برلين عام **1936**م التي سطع فيها نجم المعجزة العربية الخالدة خضر التوني بانتزاعه لذهبية وزن المتوسط في هذه الدورة وفاقت رفعاته رفعات الوزن الذي يليه، وهذا ما لم تشهده لعبة رفع الأثقال على الإطلاق، وقد تم تأجيل مسابقات هذا الوزن بناء على طلب من الزعيم النازي الفوهلر هتلر حتى يتسنى له مشاهدة البطل العربي الكبير خضر التوني، وبرز كذلك في هذه الدورة العديد من الرباعين العرب الكبار وتحصلوا على العديد من الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية مثل أنور مصباح، صالح سليمان، إبراهيم شمس، ابرهيم وصيف.

وبدأ لاعبو أمريكا يأخذوا مكانهم في هذه الرياضة وقد اتضح ذلك بفوز العديد من لاعبيهم مثل الرباع انتوني ترلوز في وزن الريشة حيث سجل يومها رقما أولمبيا وعالميا وهو **321.5** كلغ في المجموع لثلاث رفعات، وقد تصدر الأمريكان مرة أخرى العالم بفوزهم بأربعة أوزان من أصل ستة أوزان في دورة لندن عام **1948**م، وبالتأكيد فإن للرباعين العرب دور مميز في هذه الدورة مثل الأبطال الاولمبيين الكبار محمود فياض، إبراهيم شمس، عطية حمودة الذين اعتلوا منصات التتويج وازدانت صدورهم وتحصلوا على القلائد الذهبية في دورة لندن الاولمبية، وارتفع العلم المصري مرات عديدة في سماء لندن.

شهدت دورة هلسنكي عام 1952م تنافس لاعبو الاتحاد السوفيتي مع لاعبي أمريكا على الفوز بالبطولة، وكان نصيب لاعبو الاتحاد السوفيتي من جراء هذا التنافس ميداليات ثلاث مقابل أربع ميداليات للاعبي أمريكا، وجاءت دورة ملبورن عام 1956م لتؤكد تصميم لاعبو الاتحاد السوفيتي أن يكونوا أهلا لهذه المنافسة وانتهت الدورة وقد تقاسمت الدولتان اغلب الميداليات مناصفة حيث فاز لاعبو أمريكا بميداليات ثلاث كما فاز لاعبو الاتحاد السوفيتي بنفس العدد، بالرغم من النتائج الفردية لبعض الرباعين العرب مثل إبراهيم شمس محمود جعيصة من مصر وكامل مسعود من العراق.

شهدت كل من دورة روما الاولمبية عام 1960م وطوكيو عام 1964م أفول نجم رباعوا أمريكا، حيث تربع لاعبو الاتحاد السوفيتي على عرش البطولة وساعد على تحقيق ذلك الاهتمام الكبير لتطبيق الأسلوب العلمي في التدريب والنواحي الفنية الخاصة بالأداء، وكان نصيب لاعبو الاتحاد السوفيتي وحدهم في الدورتين الأولمبيتين السابقتين هو الفوز بخمسة أوزان من سبعة في كل دورة، وجاءت دورة ميونخ عام 1972م تحمل بين طياتها تفوق لاعبي أوروبا الشرقية بصورة خاصة في هذه الرياضة، واعتزامهم التنافس على البطولة وقد كان، وا عتباراً من هذه الدورة بدأ بريق لاعبوا بلغاريا بالسطوع حيث استطاع لاعبو بلغاريا وحدهم أن يفوزوا بثلاث ميداليات وهو نصيب لاعبو الاتحاد السوفيتي في هذه الدورة، كما فاز كل من لاعبي بولندا والمجر والنرويج بميدالية ذهبية في هذه الدورة،

وكان هذا التنافس بين لاعبي أوروبا الشرقية ولاعبي الاتحاد السوفيتي لم يدم طويلا حيث دائما ما ترجح كفة السوفيت في الميزان، فقد فازوا بخمس ميداليات مختلفة في دورة مونتريال الاولمبية بكندا عام **1976**م وبسبع ميداليات في دورة موسكو الاولمبية بالاتحاد السوفيتي عام **1980**م.

وبعد تفكك الاتحاد السوفيتي إلى دويلات، بدأ نجم بعض دول أوروبا الشرقية يخبو رويداً رويداً مثل بلغاريا التي كانت سيدة العالم في يوم من الأيام، حيث صعدت هذه الدولة إلى سيادة العالم بسرعة وتراجعت بصورة أسرع، والآن لا نكاد نسمع لها ذكر في بطولات الأثقال إلا قليلاً، وكذلك تراجعت العديد من دول أوروبا الشرقية تراجعاً كبيراً مثل المجر وبولندا وتشيكوسلوفاكيا سابقاً ورومانيا.

وتشهد بطولات العالم والدورات الاولمبية الحديثة دخول العديد من الدول إلى التنافس وانتزاع الألقاب مثل الصين، كوبا، تركيا، كوريا الشمالية وكوريا الجنوبية، اليونان، اليابان، إيران، وبعض من دول الاتحاد السوفيتي سابقاً مثل اذربيجان، أوزباكستان، بيلاروسيا، تركمانستان، أوكرانيا .. الخ وبدأت بعض الدول العربية من تحقيق بعض النتائج الايجابية على الصعيد العالمي مثل مصر، تونس، ليبيا، قطر.

سابعاً: انجازات اولمبية متميزة:

من الانجازات التي لن تمحى من ذاكرة لعبة رفع الأثقال فوز البطل العملاق العربي المصري خضر التوني بالقلادة الذهبية في دورة برلين الاولمبية وتحقيقه انجازاً لا يتكرر بسهولة في عالم رفع الأثقال وهو اجتياز رفعاته رفعات الوزن الذي يليه وصل هذا البطل على رأس قائمة أعظم رباعي العالم لسنوات طويلة.

وكذلك من الانجازات الاولمبية الكبيرة في عالم رفع الأثقال هي حصول الرباع اليوناني بايروس ديماس Pyrros Dimas, على أربع ميداليات لأربعة دورات أولمبية متتالية, ثلاثة منها ذهبية لوزن خفيف الثقيل في كل من عام **1992**م وعام **1996**م وعام **2000**م كما فاز بالميدالية الفضية لنفس الوزن في عام **2004**م.



الرباع اليوناني بايروس ديماس Pyrros Dimas,

ومن العلامات المضيئة في تاريخ هذه اللعبة الرباع التركي نعيم سليمانوف الذي لعب سابقاً باسم بلغاريا وعاد إلى موطنه الأصلي تركيا ونقش أسمه في تاريخ هذه اللعبة بفوزه بثلاث ميداليات ذهبية في ثلاث دورات اولمبية متتالية وهي دورة سيول **1988**م, ودورة برشلونة **1992**, ثم دورة اتلانتا **1996**م وسبعة قلائد في بطولات العالم وحطم **46** رقماً عالمياً خلال حياته الرياضية.

استطاع الرباع التركي نعيم سليمانوف المولود في **23** نوفمبر عام **1967**م أن يسجل رقماً قياسياً في مجموع وزن **56** كلغ بلغ **258** كلغ وذلك في ولاية نيوجرسي New Jersey بالولايات المتحدة في **26** مارس عام **1983**م، وكان عمره آنذاك **15** سنة و **123**يوما وبذلك يعتبر أصغر لاعب عالمي في تاريخ لعبة رفع الأثقال.

أصبح نعيم سليمانوف أقوى رجل في العالم حيث أنه الإنسان الوحيد الذي استطاع أن يرفع أكثر من ثلاث أضعاف وزنه.



الرباع التركي نعيم سليمانوف



الرباع الأمريكي تشارلز فينسي

وتحصل الرباع الأمريكي تشارلز فينسي (Charles Vinci,) على ميداليتين ذهبيتين في كل من دورة ملبورن عام 1956م ودورة روما عام 1960م في وزن الديك، حيث سجل فينسي 12 رقماً عالمياً، وفاز بالميدالية الذهبية وبطولات دورة بان اميركان من عام 1955 – 1959 وبطولات أمريكا من عام 1954 – 1964.

وسجل اللاعب المجري امري فولدي (Imre Foldi) رقماً قياسياً بالاشتراك في خمس دورات أولمبيه متتالية وهى 1960م,1964م, 1968م,1972م, 1976م, وقد حقق الميدالية الفضية عام 1964م وعام 1968م وحقق الميدالية الذهبية في اولمبياد ميونيخ عام 1972م وذلك في وزن الديك.

أما الرباع التركي خليل موتلو (Halil Mutlu,) يعتبر من الرباعين العالميين البارزين حيث تحصل على ميداليتين ذهبيتين وذلك عامي 2000م, 2004م وفاز بخمس بطولات للعالم وتحصل على تسعة ألقاب أوروبية واستطاع تحطيم أكثر من عشرون رقماً عالمياً في أوزان الـ 52، 54، 56 كلغ، ويشتغل خليل موتلو الآن مدرباً.



الرباع التركي خليل موتلو



الرباع الروسي يوري فاردانيان بطل العالم في وزن 82.5



جمهورية ارمينيا تصدر طابعاً بريدياً تكريماً للربا ع العالمي يوري فاردانيان

الربا ع الروسي الكبير يوري فاردانيان من اساطير لعبة رفع الاثقال بروسيا، حيث لم يشارك هذا البطل في بطولة إلا وكان الذهب من نصيبه، وقلما يعتلي مركزاً غير المركز الاول، ولد بأرمينيا، من انجازاته المميزة أول رياضي يصل لحاجز الـ **400** كلغ في المجموع لوزن خفيف الثقيل **82.5** يمتاز هذا الربا ع بتكنيك عالي، فاز يوري فاردانيان بالعديد من الالقاب العالمية أهمها القلادة الذهبية في اولمبياد موسكو عام **1980** في وزن الـ **82.5**، ولقد شاهدت هذا الرياضي بعيني وهو يحطم الأرقام القياسية في بطولة العالم بمدينة ليل بفرنسا ولقد استمتعت كثيراً بأداء هذا الرياضي المميز، حيث نال يوري فاردانيان العديد من الجوائز منها جائزة لينين عام **1985**، وباعتبار أن يوري فاردانيان له امكانيات علمية وسياسية كبيرة فقد تقلد العديد من المناصب منها مستشار الرئيس، وعمل كذلك سفيراً لأرمينيا في جيورجيا، و أصبح وزيراً للرياضة في مايو عام **2013**.

أما اللاعب الامريكي ايسيك برجر (Iseec Berger) سجل في تاريخه الرياضي ثلاث ميداليات ذهبية عام **1956**م وفضيتين واحدة في دورة روما **1960**م, والاخرى في دورة طوكيو عام **1964**م في وزن الريشة.

وسجل رباع وزن الريشة الياباني يوشينوبو ماياكي (Yoshinobu Miyake) في سجلاته الرياضية الفوز بميداليتين ذهبيتين لدورتي **1964**م طوكيو, ودورة **1968**م بمكسيكو.

سجل الرباع البولندي والدمار بازانوسكي (Waldemar Baszanowski) الفوز بميداليتين ذهبيتين لدورتي **1964**م, **1968**م لوزن الخفيف.

سجل الرباع الامريكى بيتر جورج (Peter George) الفوز بثلاث ميداليات ذهبية عام **1952**م وفضيتي عام **1948**م, **1956**م في وزن المتوسط.

سجل اللاعب البلغاري يوردان بيكوف Yordan Bikov ميداليتين ذهبيتين في دورتي, ميونيخ **1972**م, ومونتريال **1976**م لوزن المتوسط **75**كلغ.

سجل الرباع الفرنسي ليويس هوستين (Louis Hostin) ثلاث ميداليات في ثلاث دورات متتالية ميدالية فضية عام **1928**م وذهبيتين في دورتي **1932**م, و**1936**م لوزن خفيف الثقيل.

سجل اللاعب الروسي اركادي فوروبايوف (Arkadiy Vorobyov) ميداليتين ذهبيتين لدورتين متتاليتين لوزن (94كلغ) في دورتي 1956م, و1960م.

سجل الرباع الامريكى جون ديفيس (John Davis) ميداليتين ذهبيتين في دورتين متتاليتين 1948م, 1952م في وزن الثقيل.

سجل الرباع الروسي ليونيد زابوتنسكي (Leonid Zhabotinsky) ميداليتين ذهبيتين في دورتين متتاليتين 1964م, 1968م في وزن الثقيل.



الرباع الروسي فاسيلي الكسييف أقوى رجل في العالم حتى منتصف السبعينيات



الرباع الروسي فاسيلي الكسييف

سجل اللاعب الروسي الضخم فاسيلي الكسييف (Vasiliy Alekseyev) ميداليتين ذهبيتين في دورتين متتاليتين ميونيخ ومونتريال **1972**م, **1976**م، حطم **80** رقماً عالمياً و**81** رقماً باسم الاتحاد السوفيتي، تم اختياره كرياضي القرن عام **1999** باليونان ونال العديد من الجوائز منها جائزة لينين.

سجل اللاعب الروسي الكسندر كورولوفيتش (Aleksandr Kurlovich) ميداليتين ذهبيتين لدورتين متتاليتين عامي **1988**م, **1992**م.

الرباع الاولمبي العالمي الإيراني حسين رضا زادة سجل الرقم الاولمبي (472.5 للمجموع) وهو أول إيراني يتحصل على ميدالية ذهبية اولمبية، حيث تحصل على ميداليتين ذهبيتين لدورتين متتاليتين عامي 2000م, 2004م. في وزن فوق الثقيل (+105كلغ) وفاز ببطولة الألعاب الآسيوية مرتين، وببطولة العالم أربع مرات.



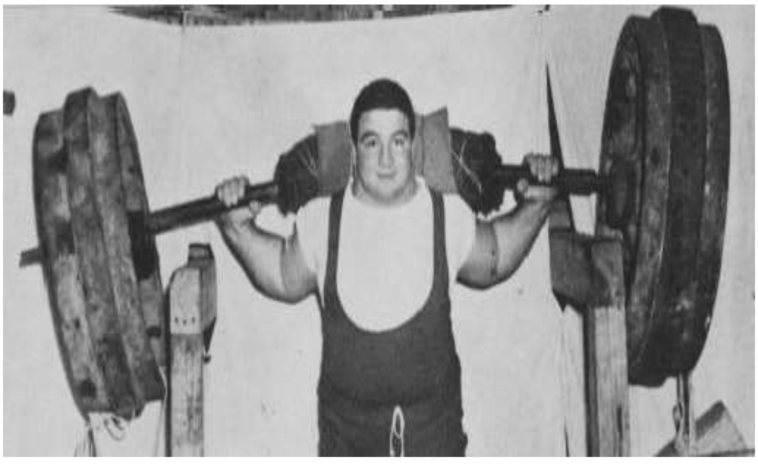
الكازاخستاني الكسندرفيتش ايليان صاحب الرقم العالمي في وزن 94

الكازاخستاني الكسندرفيتش ايليان حامل الرقم العالمي لوزن 94 فاز بدورتين اولمبيتين متتاليتين، دورة بكين 2008 ودورة لندن 2012، وكذلك فاز ببطولة العالم أربعة مرات وتم اختياره من قبل اللجنة الاولمبية الآسيوية كأفضل رياضي في أسيا لعام 2012.



الرباع الاولمبي العالمي السابق اندريا ايفانوفيتش

الرباع الاولمبي العالمي الروسي السابق اندريا ايفانوفيتش شيميركين سجل هذا الرباع خلال حياته الرياضية أول فوز له عام **1992** عندما فاز بالميدالية الذهبية في بطولة العالم للناشئين، وتحصل على الميدالية الذهبية في اولمبياد **1996** وتحصل على القلادة البرونزية في اولمبياد سيدني **2000**، وفاز بالميدالية الذهبية في بطولات العالم أربعة مرات وحطم الرقم العالمي سبعة مرات وفاز ببطولة أوروبا عامي **1994**، **1995** وسجل الرباع اندريا ايفانوفيتش **262.5** كلغ نتر و**462.5** كلغ مجموع.



الأمريكي بول أندرسون من أقوياء العالم سابقاً وهو يحمل عجلتي قطار

الرباع الأمريكي بول ادوارد أندرسون الملقب بالدبابة الأمريكية، رباع ولاعب قوة بدنية، ويعتبر من أشهر الرباعين الأمريكيين وأول من عرف بلعبة القوة البدنية، فاز بول أندرسون بالميدالية الذهبية لوزن فوق الثقيل في اولمبياد ملبورن عام **1956**.



الرباع الاولمبي الصيني لياو هوي

الرباع الاولمبي العالمي الصيني لياو هوي حامل الرقم العالمي لوزن **69** نتر وهو **198** كلغ والمجموع **359**كلغ، فاز لياو بالميدالية الذهبية في دورة بكين **2008** وفاز ببطولة العالم ثلاث مرات والعديد من البطولات القارية والمحلية.



الرباع البيلاروسي العالمي ليونيد تارننكو

الرباع الروسي الفد ليونيد تارننكو له تاريخ حافل وكبير، ولد الرباع تارننكو يوم **13** يونيو عام **1956** بمدينة مالاريانا ببيلاروسيا بالاتحاد السوفيتي، وله مؤهل علمي عالي ويعتبر من الرباعين الروس الذين يمتلكون ثقافة عالية، فاز تارننكو بالعديد من البطولات والألقاب أهمها فوزه بالميدالية الذهبية في اولمبياد موسكو عام **1980** في وزن الثقيل الـ **110**كلغ، وكذلك تحصل على العديد من الميداليات في بطولات العالم وبطولات أوروبا والسبارتكياد ومختلف بطولات الاتحاد السوفيتي المحلية، لعب تارننكو باسم بيلاروسيا في اولمبياد برشلونة عام **1992** وتحصل خلال حياته الرياضية على العديد من الالقاب منها:

– الميدالية الذهبية باسم الاتحاد السوفيتي في اولمبياد موسكو 1980م لوزن الثقيل 110كلغ وايضاً في نفس التوقيت الميدالية الذهبية في بطولة العالم، وفي نفس العام وفي نفس الوزن تحصل الرباع تارننكو على الميدالية الذهبية في بطولة اوروبا بمدينة بيوغراد.

– تحصل على الميدالية البرونزية في بطولة العالم بسالونيك عام 1979 في وزن الثقيل 110كلغ، وتحصل على الميدالية الفضية في بطولة العالم باوسترافا عام 1987 في وزن فوق الثقيل +110كلغ، وكذلك تحصل على الميدالية الذهبية في بطولة العالم ببودابست عام 1990 في وزن فوق الثقيل +110كلغ.

– الميدالية الفضية لوزن فوق الثقيل +110 في بطولة اوروبا لعام 1985 بمدينة كاتويك، وكذلك الميدالية الفضية في نفس الوزن لبطولة اوروبا عام 1986، وفي عام 1988 في بطولة اوروبا بمدينة كاردف يتحصل على الميدالية الذهبية،

– أما في بطولات الاتحاد السوفيتي فقد تحصل على الميدالية البرونزية عام 1977 لوزن ال110كلغ، وتحصل على الميدالية الذهبية لوزن الثقيل 110كلغ عامي1979، 1983 الاولى بلينينغراد والثانية بموسكو، ثم صعد تارننكو لوزن فوق الثقيل +110كلغ عام 1987 ليحرز الميدالية الذهبية لهذا الوزن، وفي عام 1989 يكتفي بالميدالية البرونزية لنفس الوزن.

– ليونيد تارننكو كذلك له مشاركات وقلائد عديدة في السبارتكياد الروسي الصيفي وكأس الاتحاد السوفيتي ولكن في وزن الثقيل ال 110كلغ فقط، والجدير بالذكر أن الرباع ليونيد تارننكو لم يفوز الا بالذهب في هاتان البطولتان بدء من عام 1979 وحتى عام 1983.

وفي عام **1990** يتراجع ليونيد تارننكو في بطولة اوروبا بـ ألبورج الى المركز الثالث في وزن فوق الثقيل ويحرز الميدالية البرونزية، ويعانق تارننكو الذهب مرة اخرى في بطو لة اوروبا منهياً بها حياته الرياضية وكان ذلك عام **1991** بمدينة ولاديسلالاواو.

الرباع الأمريكي القديم نوربرت شمانسكي (Norbert Schemansky)، سجل ثلاث ميداليات أولمبية, ميدالية فضية في الوزن الثقيل عام **1948**م، وميدالية برونزية في الوزن الثقيل عام **1960**م وعام **1964**م.



العملاق الروسي سلطان رحمانوف بطل العالم في وزن فوق الثقيل +**110**كلغ



البطل العالمي المخضرم الروسي ديفيد ريجارت



البطل العالمي الكبير البلغاري اسين (حسين) زلاتيف



بطل وزن المتوسط العالمي الروسي الكسندر بارفي



طاقم التدريب الروسي في نهاية السبعينات والثمانينات



من ابطال العالم الكبار لوزن الخفيف 67.5 البلغاري يانكو روسيف

ثامناً: انجازات العرب في الدورات الأولمبية:

دورة أمستردام 1928			
الاسم	الدولة	الميدالية	الرقم المسجل
سيد نصير	مصر	ذهبية	355 كلغ
دورة برليـن 1936			
الاسم	الدولة	الميدالية	الرقم المسجل
خضر التوني	مصر	ذهبية	387.5 كلغ
أنور مصباح	مصر	ذهبية	342.5 كلغ
صالح سليمان	مصر	ذهبية	305 كلغ

إبراهيم شمس	مصر	فضية	300 كلغ
إبراهيم وصيف	مصر	برونزية	360 كلغ
دورة لنـدن 1948			
الاسم	الدولة	الميدالية	الرقم المسجل
محمود فياض	مصر	ذهبية	332.5 كلغ
إبراهيم شمس	مصر	ذهبية	360 كلغ
عطية حمودة	مصر	فضية	360 كلغ

دورة ميونيخ 1972			
الاسم	الدولة	الميدالية	الرقم المسجل
محمد خير الطرابلسي	لبنان	فضية	247.5 كلغ

دورة روما 1960

الاسم	الدولة	الميدالية	الرقم المسجل
عبدا لواحد عزيز	العراق	برونزية	**380** كلغ

دورة سيدني 2000

الاسم	الدولة	الميدالية	الرقم المسجل
أسعد سعيد سيف	قطر	برونزية	**420.5** كلغ

تاسعاً: أبطال صنعوا أمجاد العرب:

أن حضارة الشعوب تقاس بماضيها وتراثها ومآثرها وأعلامها ممن قاموا ببناء تلك الحضارة، ومن هذا المنطلق بدأت مصر تفتح صفحات التاريخ الاولمبي المشرق بجملة من الانتصارات العالمية المدوية وتشق طريقها بخطوات واسعة نحو اعتلاء منصات التتويج ومعانقة الذهب وكانت بداية ذلك في الدورة الاولمبية التاسعة التي أقيمت في مدينة أمستردام الهولندية عام **1928** حيث تمكن الرباع الاولمبي العالمي العملاق السيد نصير من تحقيق أول قلادة ذهبية أولمبية للعرب.



شعار دورة أمستردام الاولمبية

البطل السيد نصير صاحب أول ميدالية ذهبية أوليمبية لمصر

في اولمبياد أمستردام عام 1928





البطل السيد نصير صاحب أول ميدالية ذهبية أوليمبية لمصر في اولمبياد أمستردام عام 1928

نشأة البطل السيد نصير:

البطل العالمي الكبير السيد نصير رجل له ثقافة عالية وليس ادل على ذلك من تقلده للعديد من المناصب المختلفة فعمل هذا البطل الاولمبي في أكثر من وزارة مثل وزارة الزراعة ووزارة الحربية والتعليم وموظف بوزارة الشئون الاجتماعية

ثم وكيلاً لوزارة الشباب ثم رئيسا لنقابة المدربين ثم وكيل مساعد بوزارة الشباب في **11–2– 1964**، ثم مدير فني متفرغ للمجلس الأعلى للكشافة والمرشدات في **1/ 12 / 1965**، أما بالنسبة لمساهماته في تطوير الرياضة بمصر فقد ساهم البطل سيد نصير بشكل كبير في إنشاء الساحات الشعبية الرياضية وفى إعداد الكثير من اللوائح والقوانين الرياضية وقام بتأسيس قسم الرياضة بوزارة الشئون الاجتماعية المصرية.



جانب من منافسات الدورة الاولمبية بأمستردام عام **1928**

ولد السيد نصير في **31** أغسطس عام **1905**م بقرية شبرا بطنطا، التحق بمدرسة طنطا ثم مدرسة طنطا الثانوية، وحسب البنية الجسدية التي يتمتع بها السيد نصير فقد مارس مجموعة من الألعاب الرياضية مثل الجمباز برغم ضخامة جسمه وألعاب القوى مثل دفع الجلة والقرص والرمح والوثب العالي والوثب الطويل، وبدأ ممارسة رياضة رفع الأثقال عن طريق البطل المصري القديم عبد الحليم المصري صاحب الفضل الكبير في نشر لعبة رفع الأثقال في مصر

وعادة ما يتم ذلك في احتفالات المولد، ومنها بدأ عشقه الكبير لرياضة رفع الأثقال ثم عاد إلى مدرسته ليكون فريقا لرفع الأثقال، ويتفوق السيد نصير في هذه الرياضة بشكل ملفت للنظر ويفوز ببطولة مصر عام 1925 وظل محتفظا بهذه البطولة لسنوات عديدة حتى عام 1928م، عند فوزه بأول بطولة أوليمبية عام 1928 بأمستردام محققا أغلى الانتصارات الرياضية بحصوله على ميدالية ذهبية أولمبية تعتبر الأولى في تاريخ مصر الأوليمبي.

أهم بطولات السيد نصير:

السيد نصير علامة من العلامات المضيئة في تاريخ الرياضة العربية والعالمية فبعد فوزه ببطولة مصر عام 1928م في وزني خفيف الثقيل والثقيل بدأ يستعد لدورة الألعاب الأولمبية والتي ستقام منافساتها بمدينة أمستردام الهولندية عام 1928م، وقد استعد الرباع السيد نصير لهذه الدورة استعداداً مناسباً، وقد كان يشرف على تدريباته أنداك المدرب المصري محمد بسيوني.

وشارك السيد نصير في دورة أمستردام الاولمبية بهولندا وحقق انجاز تاريخي محققاً مفاجأة لم تخطر على بال ممن لا يعرفون هذا العملاق، ولكن المقربون منه يعلمون ان الله سبحانه وتعالى وهب له قوة وارادة قل نظيرهما، فحقق نصراً من العيار الثقيل وذلك بفوزه الكبير بالميدالية الذهبية لوزن خفيف الثقيل بمجموعة 355.5 كلغ (ضغط 100 كلغ – خطف 110 كلغ– نتر 147.5 كلغ) ليصبح بذلك أول مصري وعربي يفوز بميدالية ذهبية في الدورات الأوليمبية الحديثة.

عقب فوزه بالميدالية الذهبية في دورة امستردام عام **1928** ذاعت شهرة السيد نصير في مصر والعالم أجمع بعد عودته من دورة أمستردام الاولمبية، وفي بلده مصر لفت أنجاز البطل الاولمبي سيد نصير الدولة إلى تشجيع رياضة رفع الأثقال ودعم الأندية التي تمارسها، كما ساهمت إنجازات سيد نصير في انتشار رياضة رفع الأثقال في مصر بصفة خاصة والعالم العربي بصفة عامة.

وفى العام **1930**م فاز سيد نصير ببطولة العالم في رفع الأثقال للوزن الثقيل في ميونيخ بألمانيا وكذلك فاز ببطولة العالم عام **1931**م في مدينة لوكسمبورج.

وقد ظل رقم النتر باليدين محفوظاً ومسجلا باسمه لفترة طويلة من الزمن قاربت **15** عاماً وهو **167** كلغ ولم يتمكن من انتزاعه منه إلا قريبه البطل المصري العالمي محمد جعيصة حيث سجل **170.5** كلغ عام**1945**م.

حصل السيد نصير على وسام من ارفع الاوسمة آنذاك وهو وسام النيل في الأربعينيات ووسام الرياضة من الرئاسة المصرية في أكتوبر عام **1965**م.

وفاة البطل الكبير السيد نصير:

عند بزوغ يوم من أيام عام **1974** توقفت نبضات ذلك القلب الكبير وبتوقف تلكم النبضات توقفت حياة عملاق من عمالقة العالم، وتوفي السيد نصير عن عمر ناهز **69** عاما وكان في حياته ابناً باراً بوالديه ولبلده وزوجاً كريماً ووالداً عطوفاً لثلاثة أولاد، رحم الله البطل وأسكنه فسيح جناته، البطل الذي حقق إنجازات كبيرة للعبة رفع الأثقال المصرية والعربية، وقد كرمت الدولة البطل العملاق سيد نصير بإقامة بطولة دولية باسمه كانت تقام في الإسكندرية حيث انطلقت هذه البطولة عام **1977**م باسم بطولة السيد نصير الدولية.

السيد نصير وأمير الشعراء

دُعي أمير الشعراء أحمد شوقي رحمه الله، لحضور حفل تكريم أقيم لتكريم بطل العرب ومصر والعالم في رفع الأثقال وهو البطل المصري العالمي السيد نصير، وذلك في شهر ديسمبر عام1930 م، وطلب من شوقي أن يقول شعرا في بطولة السيد نصير، فأنشد شوقي يخاطب البطل (السيد نصير)، وهو يداعبه أنت فزت لحمل بعض أثقال من الحديد، وماذا في ذلك؟ فهل استطعت أن تتحمل من بقية خلق الله، طغيان اللئيم، والبخيل، أو المتسلط، هل تحملت الغدر، المن والأذى، خيانة الصديق؟

السيد نصير الرياضي الوحيد الذي قال فيه أمير الشعراء أحمد شوقي قصيدة شعرية وذكرت في شوقياته وهي:

شرفا نصيرا إرفع جبينك عاليا وتلقى من أوطانك الأكليلا

ياقاهر الغرب العتيد ملأتهم ثناء مصر على الشفاه جميلا

إن الذي خلق الحديد وبأسه جعل الحديد لساعديك ذليلا

قل يا نصير وأنت بر صادق أحملت إنساناً عليك ثقيلا

أحملت دينا في حياتك مرة أحملت يوماً في الضلوع عليلا

أحملت ظلماً من قريب غادر أو كاشح بالأمس كان خليلا

أحملت طغيان اللئيم إذا اغتنى أو نال من جاه الأمور قليلا

تلك الحياة وهذه أثقالها وزن الحديد بها فصار ضئيلا

لم لا يلين لك الحديد ولم تزل تتلو عليه وتقرأ التنزيلا

البطل الاولمبي الكبير خضر التوني:

مر شهاب أضاء سماء اولمبياد برلين عام **1936** حيث ابهر العالم وانتزع إعجابه وأظهر أن الأبطال العرب قد أثبتوا تواجدهم وحققوا انتصارات لم تعرف من قبل، أنه معجزة العرب الخالدة خضر التوني الذي تفوق على أقوى رباعي العالم منهم الألمانيان اللذان كان يعقد عليهما الآمال الكبيرة لرفع راية ألمانيا عالياً في هذه الدورة على وجه الخصوص



شعار دورة برلين الاولمبية **1936**

ولكن العملاق خضر التوني كان بالمرصاد وحطم كل التوقعات وحطم كل الأرقام معلناً عن ولادة معجزة لا تتكرر بسهولة في عالم رفع الأثقال، وتقدمت مصر على ألمانيا والولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا في رياضة رفع الأثقال وحطمت الأرقام القياسية على أيدي الرباعين المصريين وانتزعوا للعرب خمس ميداليات اثنين ذهب وواحدة فضة واثنين برونز، وعلى العموم الرباعون المميزون في السجلات الأوليمبية المصرية أبطال أحرزوا لمصر والعرب العديد من الميداليات الاولمبية المختلفة، يأتي في مقدمة هؤلاء الأبطال بدون منازع خضر التوني أعظم أبطال مصر في التاريخ الأوليمبي الحديث لماذا؟

وخضر التوني لم يفز بأكثر من ميدالية ذهبية واحدة في دورة برلين الاولمبية عام **1936** بينما هناك قبله البطل الكبير إبراهيم شمس حيث فاز بميداليتين واحدة ذهبية في دورة لندن الأوليمبية عام **1948** وقبلها ميدالية برونزية في دورة برلين، وأيضا هناك البطل الكبير السيد نصير بطل دورة أمستردام الاولمبية عام **1928** الذي نظم فيه أمير الشعراء كما اسلفنا القول أحمد شوقي قصيدته الشهيرة، ونال شهرة واسعة في عصره، السبب أن شهرة خضر التوني وحديث العالم عنه جاءت بعد وفاة أمير الشعراء أحمد شوقي.

فميدالية خضر التوني الوحيدة في برلين عام **1936** كان لها وزن آخر، لأن صاحبها سجل يومها إعجازا غير عادي، انحنى له الأعداء قبل الأصدقاء، يكفي أنه أطاح بمنافسيه الألمانيين ايزماير وواجنر بطلا العالم آنذاك في عقر دارهما، وظل وحده فوق المسرح لأكثر من **45** دقيقة متواصلة يتنافس فيها مع نفسه، ليحطم الرقم الأوليمبي والعالمي في محاولة بعد الأخرى، وفي كل مرة يصفق له الجمهور قبل أن يطلب زيادة الثقل، وقد شاهده الشعب الألماني من خلال جهاز التليفزيون الذي ظهر لأول مرة في تلك الدورة، وكان واحدة من العجائب التي سجلت في دورة برلين، ولكي نعرف حجم الإنجاز المذهل لخضر التونى، يكفي أن نعلم أن الفارق بين الفائز الأول والثاني في وزن الخفيف مثلا كان كيلو جراما واحدا، ففي وزن الخفيف فاز البطل المصري أنور مصباح بالذهبية وهو واحد من الأبطال الكبار، وفاز بالفضية النمساوي فين، وفى وزن خفيف الثقيل كان الفارق بين الفرنسي هوستن والألماني دويتش **7.5** كلغ،

وكان الفارق 7.5 كلغ بين الأول والثاني في وزن الريشة بين الإيطالي تيرلازو والمصري صالح سليمان، ترى كم كان الفارق بين المجموع الذي سجله خضر التوني، والمجموع الذي سجله الألماني ايزماير؟ كان الفارق بعيدا جدا بلغ 53 كلغ، وتجاوز رقم خضر التوني الرقم الذي سجله صاحب الميدالية الذهبية في الوزن الأعلى وهو هوستن من فرنسا بطل خفيف الثقيل وزن 82 كلغ، وكان التوني بطلا لوزن المتوسط، وتلك معجزةلم تتكرر أن يسجل بطل أحد الأوزان رقما أعلى من الوزن الأعلى منه، هذا الإعجاز المذهل فتح لخضر التوني بوابة التاريخ ووصفه في أقصى ارتفاع ممكن فوق سلم المجد ولهذا أطلقوا اسمه على أحد شوارع ألمانيا في القرية الأوليمبية بميونيخ، ووضعوا اسمه في صدارة قائمة عظماء الحديد في التاريخ وهي القائمة السنوية التي يصدرها الاتحاد الدولي لرفع الاثقال وتشمل أعظم 50 بطلا في التاريخ وفقا للأرقام المسجلة، والأمد التاريخي الذي عاشته، ولم تتحطم ولمدة 50 عاما بالتمام والكمال ومنذ دورة برلين وخضر التوني يحتل رقم واحد في هذه القائمة، ومنذ عام 1936، وحتى عام 1996 كسر هذا الإعجاز ليتراجع خضر التوني إلى المركز الثاني في قائمة العظماء التاريخية السنوية، رقم خضر التوني الذي سجله في دورة برلين عاش وصمد 21 عاما و312 يوما بالتمام والكمال،

وهذا من الانجازات التي لا تحدث في عالم الرياضة إلا نادراً، خاصة إذا ما علمنا أن الأرقام العالمية تتساقط بين الفترة البسيطة والأخرى، وقد كان عمر خضر التوني في دورة برلين 20 عاما فقط، وكان بإمكان البطل خضر التوني تكرار الانجازات الكبيرة في دورتي 1940 و1944 الاولمبية ولكن قدر الله أن ألغيت هاتان الدورتان بسبب الحرب العالمية الثانية فخسرت بذلك الألعاب الأوليمبية إنجازات بطل لا يتكرر وهو في عز عطائه، ولم تكن هذه فقط انجازات خضر التوني بل فاز ببطولة العالم ثلاث مرات أعوام 46، 49 و50.



المعجزة العربية خضر التوني على رأس قائمة أعظم 50 رباع في العالم

نشأة البطل خضر التوني:

البطل خضر التوني من مواليد **15** ديسمبر **1913** بشارع الخازندارة شبرا والده كان يعمل تاجراً للجلود في حي باب الخلق الدرب الأحمر.

نشأ البطل الاولمبي العالمي الكبير خضر التوني في أسرة بسيطة بحي شبرا الخيمة حيث كان يمتلك والده محلاً لبيع الجلود وقد كان خضر التوني يمتلك بنية قوية جداً وفي ذات الوقت يمتلك إرادة كبيرة، ونشأ خضر التوني شغو فاً برياضة الحديد التي كان يمارسها الشباب بالساحة الشعبية المجاورة لمسجد الخازندارة بشبرا وكانت أدوات الأثقال بدائية وبسيطة وهي عبارة عن عصا خشبية بين صفيحتان من الأسمنت، وذكرت بعض المصادر أن خضر التوني قد جرب لأول مرة ثقلاً قدره **80** كجم وكان عمره وقتئذ **17** عاماً فرفع هذا الثقل ببساطة، فعندها اشتهر هذا البطل وذاع صيته في المنطقة واحتضنه نادي شبرا ومنحه عضوية مجانية وإعفاءه من الاشتراك السنوي للنادي وكانت قيمة الاشتراك في ذلك الوقت **160** قرشا، وبعد ذلك بدأ مشوار المشاركة في البطولات،

وتمكن البطل خضر التوني من الفوز ببطولة القاهرة عام 1934 بمجموعة قدرها 235 كلغ بفارق كبير عن صاحب المركز الثاني، حيث بلغ الفارق 25 كلغ، ثم فاز ببطولة الجمهورية في ا لعام التالي ليصبح مؤهلاً للمشاركة في بطولة الألعاب الأوليمبية في برلين والتي فاز بذهبيتها بجدارة وبفارق كبير عن الفائز بالمركز الثاني.





العملاق خضر التوني ومظاهر القوة واضحة عليه



هتلر عند حضوره فعاليات الدورة الاولمبية ببرلين 1936



هتلر عند متابعته لفعاليات الدورة الاولمبية ببرلين



هتلر يتابع باهتمام منافسات دورة برلين 1936 قبل مصافحته للمعجزة خضر التوني



خضر التوني في احد رفعات الخطف

ووقفت الحرب العالمية الثانية حائلاً دون تحقيق خضر التوني لميداليات ذهبية أخرى كانت ستكون بإذن الله مؤكدة خلال دورات **1940**، **1944** بسبب تأجيل الدورتين الاولمبيتين، وكان استعداد خضر التوني البدني والنفسي لهاتين الدورتين يفوق التصور ولكن قدّر الله وألغيت هاتان البطولتان وذهبت معها قلائد ذهبية كانت ستكون في يد البطل المعجزة خضر التوني.



خضر التوني في اولمبياد برلين

ولقد حقق خضر التوني انجاز يصعب الوصول إليه في مختلف الألعاب الرياضية وهو احتفاظه بصدارة أفضل **50** رياضي في العالم لمدة نصف قرن من الزمان، حيث تصدر اسمه سجلات أبطال العالم الخالدين في قائمة أعظم **50** بطلاً في تاريخ رفع الأثقال لمدة **48** عاما، وهي القائمة التي يصدرها الإتحاد الدولي لرفع الأثقال سنويا، البطل خضر التوني الذي تمكن من الحصول على الميدالية الذهبية في دورة الألعاب الأوليمبية في برلين عام **1936**، أطلق أسمه على أحد شوارع ألمانيا وصافحه هتلر وقتئذ، ولقد ذكر أن هتلر عندما صافحه قال له تمنيت لو كنت المانياً، فرد عليه خضر التوني إنني افتخر بأنني عربي مصري.

يعتصر الحزن قلبي عندما أرى صفحة من صفحات البطولة والأمجاد طويت وأهملت وإنه لمن الظلم والإجحاف أن تنسى الرياضة العالمية والعربية علامة من علاماتها الفارقة والمشرقة إنه العملاق خضر التوني، وما زاد في ألمي وحزني قراءتي لأحد تصنيفات لأفضل عشرة رباعين في العالم وقد خلت القائمة من أسم البطل الكبير خضر التوني.

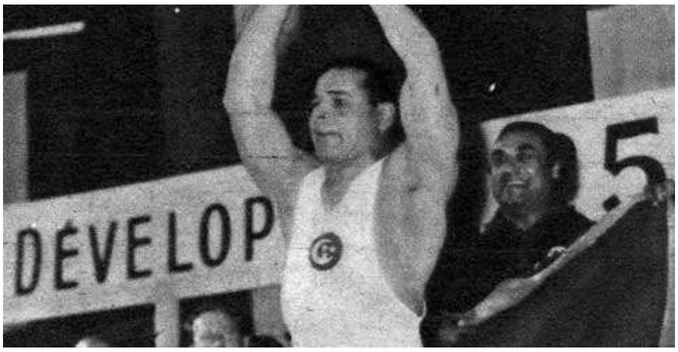
ظل هذا البطل محتفظا بصدارة قائمة أعظم **50** بطلا في العالم قرابة النصف قرن، إنه انجاز يصعب تكراره فكيف تنسى هذه الانجازات! وليس من السهل في عالم الرياضة أن يظل ا لرياضي محتفظاً برقم قياسي عالمي لمدة طويلة وهذا ما فعله خضر التوني وهو احتفاظه بالرقم العالمي **274.5** كلغ لمدة **21** عاماً و**312** يوما وهذا بالطبع لا يحدث إلا نادراً في عالم الألعاب الرياضية، كما أنه العربي الوحيد الذي أطلق أسمه على أحد شوارع أوروبا في مدينة ميونيخ، واستمر احتكاره لبطولات العالم لمدة **19** عاماً وهو امراً آخر يصعب تكراره سوى في رياضة رفع الأثقال أو أي رياضة أخرى، ولقبته الصحافة العالمية بألقاب عديدة، وقد تربع على عرش البطولات المذكورة وقد كان عمره **19** عاماً فقط، لذلك أطلقت عليه الصحف والمجلات الرياضية المحلية و العالمية العديد من الألقاب منها المعجزة والبطل الذي لا يقهر والسوبرمان..الخ.

وعندما خاض البطل خضر التوني بطولة العالم لأخر مرة في حياته وخسر البطولة كانت هزيمته حدثا تاريخياً كبيراً خاصة في أوروبا بعد العديد من الانتصارات، حيث حطم الرقم القياسي **3** مرات في دورة برلين الاولمبية وحدها وتحصل على أهم ميدالية ذهبية لمصر والعرب في تاريخ الألعاب الأوليمبية خلال هذه الدورة في وزن المتوسط، ورغم أن هذه الميدالية ليست الأولى لمصر في التاريخ الأوليمبي إلا أن أهميتها تكمن في إنه عندما أرسل الاتحاد المصري أرقام خضر التوني للإتحاد الدولي لرفع الأثقال قبل بداية دورة برلين لم يصدق الاتحاد الدولي هذه الأرقام ورفض اعتماد النتيجة وقالوا مستحيل أن يتفوق رقم خضر التوني على أرقام البطلين الألمانيين أزماير ووابنز واللذان كانا يعتبران من أبطال العالم الكبار وكانا أمل ألمانيا في دورة برلين ولعبة رفع الأثقال خاصة، وأن ويقال أن هتلر نظراً لانشغاله الكبير إلا أنه طلب تأجيل منافسات هذا الوزن خاصة بعد أن سمع عن المعجزة العربية خضر التوني ليتمكن من مشاهدته، وهذه الحادثة هي الأخرى لا تتكرر كثيراً، ومع هذا كان هتلر على أمل أن يفوزا رباعيه الالمانيان على البطل العربي المصري وليثبت للعالم أن الجنس الآري هو الأفضل خاصة أن رفع الأثقال في تلك الفترة كانت منافساتها تعد عروس الألعاب الأوليمبية، لكن العملاق المصري له حسابات أخرى فقهر الألمان وسط جماهيرهم وفي عقر دارهم، ومع بداية المنافسات ظهر الفرق واضحاً لصالح العملاق خضر التوني ولقد انتزع التشجيع طوال فترات المنافسات وحصل على الذهبية وحطم الرقم القياسي الأوليمبي ثلاث مرات في هذه البطولة ليثبت للعالم أن فوزه بالميدالية الذهبية عن جدارة واستحقاق وبفارق كبير عن أبطال ألمانيا.

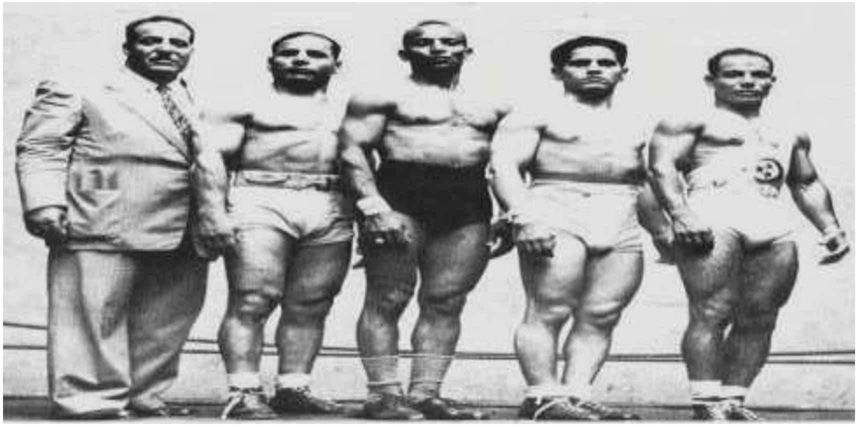
وقد تربع خضر التوني بجدارة واستحقاق على عرش وزن المتوسط في رياضة رفع الأثقال من عام 1936 وحتى عام 1951 وكان بمقدوره أن يفوز بذهبية اوليمبياد 1940 وكذلك اوليمبياد 1944 لكن قدر الله سبحانه وتعالى حال دون ذلك بسبب اندلا ع الحرب العالمية الثانية التي أعاقت مصر من المشاركة في الاوليمبياد والحصول على ميداليات ذهبية كانت مؤكدة.

وفاة البطل خضر التوني:

في يوم حزين من أيام عام **1956** أسدل الستار عن قامة من قامات الحديد العالمية التي لا تتكرر بسهولة، وكانت للأسف نهاية البطل العملاق خضر التوني نهاية مأساوية حيث توفي عام **1956** إثر صعقة كهربائية بشقته عندما كان يقوم بتركيب مصباح إنارة كهربائي، وعاش هذا العملاق حياة بسيطة، وكان عفيفاً بسيطاً متواضعاً في حياته، ولكن لن ينساه المصريون والعرب وسيضل خضر التوني علامة مضيئة في تاريخ الرياضة العالمية والعربية والمصرية، رحم الله البطل الاولمبي العالمي خضر التوني رحمة واسعة واسكنه فسيح جناته.



خضر التوني في احد انتصاراته العالمية



بعض من عمالقة الحديد الذين صنعوا أمجاد العرب الاولمبية وهم من اليمين كمال محجوب،

محمود فياض، إبراهيم شمس، خضر التوني ثم السيد نصير

العملاق أنور مصباح بطل لم ينل حظاً كبيراً من الدعاية والإعلام، ومن المواقف الطريفة عند استقبال البعثة المصرية القادمة من اولمبياد برلين عن طريق البحر والمحملة بقلائد تزين صدور العمالقة الكبار أمثال خضر التوني وأنور مصباح وإبراهيم شمس وإبراهيم وصيف حيث اصطف المستقبلين يهنئون الجميع متجاهلين أنور مصباح وقلادته الذهبية الغالية وهذا التجاهل كان عن غير قصد، حيث ذكرت وسائل الإعلام سهواً أسماً آخر غير أنور مصباح ولهذا السبب تركوه دون باقي زملائه ولم يهنئونه على انجازه العظيم، أما الان لا يكاد يسمع به احد من الجيل الحالي للعبة رفع الأثقال برغم المآثر العظيمة التي سطرها هذا البطل الأسطورة الحائز على الميدالية الذهبية في دورة برلين رفقة مواطنيه خضر التوني وإبراهيم شمس وإبراهيم وصيف، وضلت الاخطاء تطارد العملاق أنور مصباح حيث أخطأت الصحافة المصرية سهواً مرة أخرى عندما نعته وهو مازال حياً مع أبطال الحديد الكبار الذين لقوا ربهم في ذلك الوقت.

وهناك أيضا بعض العمالقة الكبار الذين سطروا أروع الملاحم البطولية وسارت بذكرهم الركبان في الأيام الخوالي لهذه اللعبة مثل البطل الاولمبي العالمي الكبير صالح سليمان صاحب القلادة الذهبية في اولمبياد برلين عام **1936** والبطل عطية حمودة صاحب القلادة الفضية في اولمبياد لندن **1948** وكذلك العملاق كمال محجوب الذي درب المنتخب الليبي في أواخر السبعينيات وبداية الثمانينات والبطل الاولمبي محمد جعيصة والبطل العراقي الكبير عبد الواحد عزيز صاحب القلادة البرونزية في اولمبياد روما **1960** والبطل اللبناني محمد خير الطرابلسي صاحب القلادة الفضية في دورة ميونيخ **1972**، والبطل القطري أسعد سعيد سيف صاحب الميدالية البرونزية في اولمبياد سيدني، وغيرهم من الرباعين العرب العظام الذين لم يعد يذكرهم احد ولكن تاريخ لعبة رفع الأثقال في البلاد العربية يأبى أن ينسى أبناءه البررة الذين سطروا صفحات مشرقة في تاريخ الرياضة العربية.



عملاق من الرعيل الأول أنور مصباح بين قامتين

من جيل آخر وهم البطل جابر حافظ على اليمين والبطل محمد محمود إبراهيم على اليسار

البطل الاولمبي الأسطورة إبراهيم شمس:



البطل الاولمبي العالمي إبراهيم شمس في رفعة الخطف بطريقة الفتح القديمة

من منا لا يعرف البطل الاولمبي الأسطورة إبراهيم شمس صاحب التاريخ الاولمبي والعالمي المشرف، ولا تخلو مشاركة من مشاركات هذا البطل من الصعود على منصات التتويج ورفع العلم المصري عالياً بين رايات العالم في مختلف البطولات، ناهيك عن تحقيقه للعديد من الأرقام القياسية العربية والعالمية، إبراهيم شمس من مواليد الإسكندرية في 16 يناير 1910 وهو بطل من أبطال مصر والعالم في رفع الأثقال على مدى عشرين عاما، فاز بالميدالية الذهبية في وزن الخفيف في أولمبياد لندن عام 1948

مسجلا أرقاماً قياسية أولمبية وعالمية جديدة، وكان ضمن رفاق المعجزة خضر التوني في اولمبياد برلين عام **1936** وكان حاضراً بقوة حيث فاز بالميدالية البرونزية في وزن الريشة، وكان عمره تسعة عشر سنة فقط، وقد كان هو الأخر يأمل بالفوز بالمزيد من الميداليات الاولمبية، ولكن الحرب العالمية الثانية حالت دون تحقيق ذلك الحلم، حيث تم تأجيل الألعاب الاولمبية لدورتين متتاليتين حتى اولمبياد لندن **1948**

حيث تقدم به العمر، وحلم اعتلاء المنصات الاولمبية أصبح أمراً غير سهل في مثل هذا العمر، ولكن العملاق إبراهيم شمس له حسابات أخرى وقبل التحدي ودخل في مواجهة مع نفسه ومع منافسيه، قد يضن من لا يعرف إبراهيم شمس أنها منافسة غير متكافئة بينه وبين أولئك المنافسين الشبان وكذلك مواطنه العملاق عطية حمودة، واحتدمت المنافسة وازداد الضغط على العملاق العربي الكبير خاصة بعد فشله في المحاولة الأولى في رفعة الخطف، ولكن بإصرار كبير وعزيمة الرجال التي لا تعرف التراجع حقق البطل الفوز بالميدالية الذهبية بفارق الوزن عن مواطنه البطل الكبير عطية حمودة، وقد كانت لحظات تتويج عظيمة للرياضة الاولمبية العربية حيث صعد رباعان عربيان إلى منصات التتويج الاولمبي وهو أمر لا يتكرر بسهولة، ميدالية ذهبية للبطل إبراهيم شمس وميدالية فضية للبطل عطية حمودة.

وكانت الانتصارات كبيرة ومتوالية لهذا الرباع العربي الفذ، حيث فاز بالميدالية الذهبية في وزن الخفيف في بطولة العالم لرفع الأثقال عام 1949م بلاهاي في هولندا، وفاز أيضا ببطولة العالم في رفع الأثقال أربع مرات آخرها في وزن الخفيف ببطولة العالم بمدينة ميلانو بإيطاليا عام 1951، كما فاز بالمركز الأول لوزن الخفيف في دورة العاب البحر الأبيض المتوسط بمدينة الإسكندرية بمصر.

وفاة البطل إبراهيم شمس:

عاش البطل العالمي إبراهيم شمس فقيراً ومات فقيراً ولكن كانت له نفس أبية وعزة نفس يعجز اللسان عن وصفها، فرفض جميع الإعانات بإشكالها خاصة المحاطة بهالات إعلامية، وبعد مضي ثمان وأربعون عاماً من العطاء انطفأت شعلة كانت تضيء في عالم الحديد وتوفي البطل العالمي إبراهيم شمس وانتقل إلى الرفيق الأعلى في يناير عام 2001 وبوفاته أسدل الستار عن علامة مضيئة من علامات الرياضة العالمية، نسأل الله أن يتقبله بواسع رحمته.



الرباع الاولمبي العالمي إبراهيم شمس في استعداد لرفعة الخطف



إبراهيم شمس على اليسار فوق منصة التتويج في بطولة العالم بلاهاي 1949

البطل الاولمبي العالمي محمود فياض:

محمود فياض الحائز على ذهبية وزن الريشة في دورة لندن الأوليمبية والفائز بذهبيتين في بطولتي العالم للأثقال عامي **49** و**50** وقد اعتزل في سن مبكرة **26** عاما فقط وذلك بسبب الاصابة التي لحقت به، فقد أصيب بتمزق في عضلات الظهر، وأصيب بانزلاق عضروفي، حيث لجأ إلى الطب الرياضي الشعبي الذي كان سائداً وقتها وعولج بطريقة خاطئة أدت إلى اعتزاله مبكراً.



عملاقان من عمالقة الحديد في العالم محمود فياض ومختار حسين في لندن 1948



البطل محمود فياض يتسلم

وسام الشرف من أمين عام جامعة الدول العربية عبدالرحمن عزام



البطل محمود فياض في احد رفعات النتر



البطل الاولمبي محمولاً بين يدي

العملاقين السيد نصير على اليسار ومختار حسين على اليمين بعد تحقيق نصر اولمبي



صورة نادرة للبطل الاولمبي محمود فياض



صورة نادرة لوالد البطل العالمي محمود فياض



البطل العالمي محمود فياض بعد احد المنافسات العالمية



صورة للعملاق محمود فياض في عز عطائه

البطل العراقي الاولمبي عبد الواحد عزيز:

عبد الواحد عزيز ابرز رياضي ورباع في تاريخ الرياضة العراقية، ولد في البصرة في عام 1931 وتوفي في عام 1982 وهو صاحب الميدالية الأولمبية الوحيدة للعراق والتي نالها خلال اولمبياد روما عام 1960.



الرباع الاولمبي العراقي عبد الواحد عزيز في الوسط

ولد عبد الواحد عزيز في مدينة البصرة جنوب العراق في عام 1931 وبدا حياته الرياضية في عام 1950 حيث مارس العاب كرة القدم والسلة والطائرة والسباحة قبل أن يستقر عند رياضة رفع الأثقال.

في عام 1951 شارك البطل عبدالواحد عزيز في بطولة العراق لرفع الاثقال لوزن الديك (56) كلغ حيث دافع عن ألوان نادي الأمير فرع الجنوب من البصرة واحتل المرتبة الثانية في البطولة بفارق (7.5) كلغ عن صاحب المركز الأول الرباع هارتيونجنويان بعد أن رفع مجموعة وقدرها (275.5) كلغ وبواقع (70) ضغطا و(80) خطفا و(107.5) نترا، في عام 1953 شارك عبدالواحد عزيز في دورة الألعاب العربية الأولى في الإسكندرية ضمن فعالية وزن الريشة (60) كلغ

ونال الميدالية الفضية بعد الرباع المصري عبد الرحمن رزق، حيث رفع مجموعة وقدرها (282.5) كلغ منها (80) ضغطا و(87.5) خطفا و(115) نترا ليحتل المركز الثاني، وفي الدورة العربية الثانية في بيروت عام 1957 تمكن البطل عبدالواحد عزيز من نيل المركز الأول والميدالية الذهبية في فعالية وزن المتوسط (75) كلغ بعد أن حقق مجموعة قدرها (362.5) كلغ (112.5) ضغطا و(110) خطفا و(140) نتراً متفوقا على صاحب المركز الثاني الرباع السوري محمد عكش بفارق(27.5)كلغ بل انه تفوق في رفعاته على صاحب المركز الأول في الوزن الذي يليه(82.5)كلغ وهو الرباع السوري ناصر ذكار.



الرباع الاولمبي العراقي عبدالواحد عزيز

في عام **1957** أيضا أقيمت في طهران بطولة آسيا برفع الأثقال والمتداخلة مع بطولة العالم، وقد شارك عبدالواحد عزيز في فعالية وزن الخفيف (**67.5**) كلغ حيث تمكن من اعتلاء المركز الأول بمجموع رفعات بلغ (**362.5**) كلغ وبواقع (**107.5**) ضغطا وخطفا و(**147.5**) نترا ليكون الرباع الوحيد في آسيا والشرق الأوسط الذي يعصف بحاجز ال (**360**) كلغ ضمن فئة وزن الخفيف.

شارك عبد الواحد عزيز في ثلاث بطولات للعالم برفع الأثقال، الأولى كانت في طهران عام **1957** وتمكن فيها من احتلال المركز الرابع بمجموعة قدرها (**362.5**) كلغ خلف السوفيتي فكتور بوشوييف (**380**) والبلغاري ايفان ابادخييف (**372.5**) والبولندي يان جيبولكوفسكي (**365**)، أما مشاركته الثانية وهي الأبرز فجاءت في وارسو عام **1959** ونال بها المركز الثالث وهي أفضل نتيجة لرباع عراقي على مدار التاريخ حيث جمع (**362.5**) كلغ وضعته ثالثا بعد السوفيتي بوشوييف (**385**)كلغ والسوفيتي اكوب فارادخيان (**370**) كلغ، وجاءت مشاركته الثالثة في فيينا عام **1961** ورفع فيها (377.5) كلغ واحتل بها المركز الرابع بعد الرباعين فالديميربازونوفسكي والسوفيتي سيرجي لوباتين والبولندي ماريان زيلنسكي (**395**) وقد كان بإمكان عبدالواحد عزيز احتلال المركز الثاني على الأقل في بطولة العالم التي أقيمت في ستوكهولم عام **1958** وتحقيق أفضل نتيجة رياضية في تاريخ رفع الأثقال العراقية، لكن قيام ثورة **14** تموز **1958** والظروف التي مرت بالعراق حالت دون مشاركته في تلك الدورة.

شارك عبد الواحد عزيز في دورة اولمبية واحدة وهي دورة روما عام 1960 وتمكن فيها من الحصول على الميدالية البرونزية في الوزن الخفيف (67.5) وهي الميدالية الاولمبية الوحيدة للعراق عندما حقق أفضل أرقامه برفعه مجموعة قدرها (380) كلغ، وضاعت الميدالية الفضية من الرباع العالمي عبدالواحد عزيز في هذه الدورة بفارق الوزن فقط مع الرباع السنغافوري تان هو ليانغ برفعه (380) وهي نفس مجموع البطل عبدالواحد عزيز، وتحصل على الميدالية الذهبية في هذا الوزن لهذه الدورة الرباع السوفيتي بوشوييف بمجموعة قدرها(397.5).

عندما نذكر الرباع الاولمبي عبد الواحد عزيز فلا بد أن نعرج على لعبة رفع الاثقال بالعراق والتي تعتبر من الالعاب القديمة التي لها صولات وجولات على المستوى العالمي والاسيوي والعربي.

تأسس الاتحاد العراقي لرفع الاثقال في 1950/5/8، بالرغم من ان البداية الفعلية لهذه الرياضة قبل هذا التاريخ بوقت طويل حيث تم البدء في ممارستها في العشرينات من القرن الماضي، وينسب تأسيس هذه اللعبة بالعراق الى المرحوم صبري مهدي الهلالي، وقد كان انطلاق أول بطولة محلية في العراق عام 1944، أما أول المشاركات الدولية كانت عام 1953 في الدورة العربية الاولى التي اقيمت في مدينة الاسكندرية بمصر، وشارك العراق في هذه الدورة بثلاثة رباعين فقط وقد أحرز جميعهم الميداليات الفضية وهم الرباع عبد الواحد عزيز في وزن الريشة والرباع جميل بطرس وزن خفيف الثقيل والرباع كامل مسعود وزن الثقيل

وجاء في الترتيب العام العراق بالترتيب الثاني بعد مصر بالرغم من مشاركته بثلاثة رباعين فقط، أما الدورة العربية الثانية التي اقيمت في بيروت شارك العراق بخمسة رباعين وهم الربا ع عبد الواحد احمد وزن الريشة وتحصل على الميدالية الفضية وكاظم عبدكه الميدالية الفضية وللعلم ان الفائز بالميدالية الذهبية في هذا الوزن هو الربا ع هارتيونجوبنيان لبناني الاصل ولكنه مقيم بالعراق وتدرب في العراق مع الرباعين العراقيين، أما الربا ع مجيد عبد الله في وزن الخفيف احرز الميدالية الذهبية، وتحصل الربا ع العالمي عبد الواحد عزيز في وزن المتوسط على الميدالية الذهبية وكذلك الربا ع البطل العالمي المعروف كامل مسعود في وزن الثقيل أحرز هو الاخر الميدالية الذهبية واحرز العراق المركز الاول على مستوى الفرق، وعلى العموم كرمت العراق رباعها العالمي كامل مسعود بإقامة بطولة دولية باسمه استمرت لسنوات ثم توقفت.

وشارك العراق في الدورة العربية الرابعة والتي اقيمت بالقاهرة عام **1965** احرز الربا ع محمد فائق لطيف الميدالية الفضية لوزن الريشة، والربا ع صالح مهدي سلمان وزن الخفيف تحصل على الميدالية الفضية، والربا ع ناظم محمد وزن المتوسط فاز بالميدالية الذهبية، والربا ع محمود رشيد وزن خفيف الثقيل الميدالية الذهبية، والربا ع شاكر سلمان كان نصيبه في هذه الدورة الميدالية الفضية في وزن خفيف الثقيل، ايضاً الربا ع علي عباس وزن الثقيل كانت له الميدالية البرونزية، والجدير بالذكر في هذه الدورة ان ابطال العراق انتزعوا ميداليتان ذهبيتان واحدة لناظم محمد في وزن المتوسط والاخرى لمحمود رشيد في وزن خفيف الثقيل، وقد كان لهاتان الميداليتان معنى كبير لأن رباعي مصر هم ابطال العالم في ذلك الوقت.

وشارك العراق بالدورة العربية السادسة والتي اقيمت بالرباط عاصمة المغرب عام **1985** وكانت النتائج كالاتي الرباع خالد حسن وزن الذبابة تحصل على الميدالية البرونزية، الرباع عبد الكريم كاظم وزن الخفيف الميدالية الذهبية ورباع وزن المتوسط المعروف محمد ياسين نال الميدالية الذهبية وقد شاهدت هذا الرباع وهو بحق كان خامة عالمية لو وجد الاهتمام والرعاية المناسبة لحقق نتائج كبيرة، أما الرباع صالح محمد كاظم في وزن خفيف الثقيل تحصل على الميدالية الفضية، الرباع نزار حسون وزن **100**كلغ فاز بالميدالية الذهبية، الرباع محمد طاهر وزن **100** كلغ فاز بالميدالية الفضية، الرباع محمد جواد محمد كاظم وزن الثقيل تحصل على الميدالية الفضية، الرباع محمود غائب وزن فوق الثقيل نال الميدالية الفضية.

وفي الدورة العربية العاشرة في الجزائر عام **2004** كانت النتائج للعراق كالاتي:

الرباع محمد عبد المنعم فاز بالميدالية الذهبية لوزن **56**كلغ، والرباع سالم عبد الله في وزن **69** كلغ فاز بالميدالية الفضية، أما الرباع علي عواد وزن **69**كلغ ايضا تحصل على الميدالية البرونزية، وفاز الرباع سرمد محمد في وزن **77** كلغ بالميدالية البرونزية، ومحمد جاسم عبود في وزن **94** كلغ فاز بالميدالية الفضية، وخضير صبحي في وزن **105** كلغ تحصل على الميدالية الفضية، وفي نفس الوزن تحصل الرباع عمار ياسر على الميدالية البرونزية، أما الرباع حيدر داخل وزن فوق الثقيل **+105** تحصل على المركز الرابع، ملاحظة هنا سجلت فقط ميداليات المجموع لكي تتعادل الكفة وتتساوى المقارنة حيث في السابق تعطى ميدالية فقط للمجموع.

وشارك العراق في الدورة العربية الحادية عشرة والتي اقيمت في مصر عام 2007 حيث شارك بفريق كامل من ثمانية رباعين وكانت نتائجهم كالاتي:

الرباع سرمد محمد ادريس وزن 77 كلغ فاز بالميدالية البرونزية، والرباع هريم علي طه في وزن 85 كلغ تحصل على الميدالية الفضية، أما الرباع محمد عبود الجصاني في وزن 105 كلغ تحصل على الميدالية الفضية.

اشارت بعض المصادر لاحقاً أن جميع الرباعين العراقيين المتحصلين على قلائد في هذه الدورة تم شطبهم في ما بعد من قبل الاتحاد الدولي لرفع الاثقال لثبوت تعاطيهم المنشطات.

أما الدورة العربية لعام 2011 والتي اقيمت بالدوحة القطرية كانت مميزة بغياب بعض الدول العربية التي انشغلت بثورات الربيع العربي، حيث غاب الرباعون الليبيون الذين كانوا سيحصدون العديد من القلائد الذهبية والفضية والبرونزية، وكذلك الرباعون التوانسة كانت ستكون لهم كلمة في بعض الاوزان وايضاً الرباعون السوريون، وكانت نتائج العراق فيها كالاتي:

في وزن 56 كلغ فاز الرباع ياسر محمد رشيد بالميدالية البرونزية، وفي وزن 62 كلغ كانت الميدالية الذهبية من نصيب الرباع كرار محمد، والرباع صفاء راشد وزن 85 كلغ احرز الميدالية البرونزية، والرباع سيف عادل احرز المركز السابع في وزن 94 كلغ، واحرز الرباع رياض قاسم الميدالية البرونزية.

ملاحظة هامة جداً ان الظروف في هذه الدورة خدمت العراق وقدمت هذه الميداليات له على طبق من ذهب وذلك لوجود الاحداث في ليبيا حرمت كثير من ابطال ليبيا من التدريب وينسحب الحال على تونس والاهم من ذلك كله هو عدم مشاركة سوريا في البطولة، مع كل هذه العوامل المساعدة احرز العراق ميدالية ذهبية واحدة فقط والبقية برونز مع الاسف الشديد هذا على صعيد الدورات العربية واليكم بعض من مشاركات العراق في بطولات آسيا والدورات الاسيوية، حيث شارك العراق لاول مرة في بطولة آسيا والعالم المتداخلة عام 1957 والتي اقيمت بالعاصمة الايرانية طهران بثلاثة رباعين فقط من مجموع سبعة اوزان حيث احرز المركز الثالث للفرق بعد ايران واليابان حيث كان الفرق بينهم وبين اليابان التي شاركت بفريق كامل نقطه واحدة فقط اما على صعيد النتائج الفردية فكانت كالاتي:

الرباع المرحوم كاظم عبدكه وزن 60كغم الميدالية البرونزية المرحوم الرباع عبد الواحد عزيز وزن 67.5كغم الميدالية الذهبية المرحوم الرباع كامل مسعود وزن الثقيل الميدالية الذهبية، وشارك العراق مرة اخرى في بطولة اسيا عام 1965 وفي طهران ايضا وكانت نتائجه كالاتي:

الرباع محمد فائق لطيف وزن الريشة 60كغم الميدالية الفضية، الرباع المرحوم صالح مهدي سلمان (صالح السني) المركز الرابع، الرباع المرحوم ناظم محمد الجلبي وزن 75كغم الميدالية الفضية، الرباع محمود رشيد وزن 82.5كغم خفيف الثقيل الميدالية الذهبية، الرباع المرحوم شاكر سلمان الملقب شاكر الاسمر وزن خفيف الثقيل ايضا الميدالية الفضية جاء بعد زميله محمود رشيد، الرباع علي عباس وزن 90كغم متوسط الثقيل المركز الرابع، الرباع المرحوم عبد الخالق جواد وزن الثقيل الميدالية البرونزية، وقد احرز العراق المركز الثالث فرقيا اما على صعيد الدورات الاسيوية شارك العراق لاول مرة في الدورة الاسيوية السابعة والتي اقيمت بطهران عام 1974 حيث احرز الرباع بدر ياسين الحمداني وزن خفيف الثقيل الميدالية البرونزية وجاء زميله الرباع سهيل خليل بالميدالية البرونزية ايضا للوزن الثقيل وشارك العراق في الدورة الاسيوية التي اقيمت في تايلند بالعاصمة بانكوك عام 1978 وكانت نتائج الرباعين كالاتي:

الرباع طلال حسون وزن خفيف الثقيل الميدالية البرونزية، الرباع حافظ شهاب احمد وزن متوسط الثقيل الميدالية الفضية، الرباع المرحوم طارق الاديب وزن فوق الثقيل الميدالية الفضية، وجاء زميله محمود منصور الكبيسي في نفس الوزن بالميدالية البرونزية، وشارك العراق1979 في طوكيو حيث احرز الرباع طلال حسون الميدالية البرونزية لوزن خفيف الثقيل، وحافظ شهاب الميدالية الفضية لوزن متوسط الثقيل، ومنير عبد القادر الميدالية الفضية لوزن الثقيل، وطارق الاديب الميدالية الذهبية لوزن فوق الثقيل، والرباع محمود منصور فوق الثقيل ايضا الميدالية الفضية، وشارك العراق في الدورة الاسيوية التي اقيمت بالهند عام 1982 حيث سجلت النتائج التالية:

احرز الرباع محمد ياسين الميدالية البرونزية لوزن المتوسط، وشارك العراق في الدورة الاسيوية التي اقيمت بالعاصمة الكورية الجنوبية سيؤول عام 1986 حيث احرز الرباع صالح محمد كاظم الميدالية الفضية لوزن خفيف الثقيل، والرباع عطا الله محمد الميدالية الفضية لوزن متوسط الثقيل، والرباع المرحوم عبد الله عيسى وزن فوق الثقيل الميدالية البرونزية والرباع محمود غائب وزن الثقيل الميدالية البرونزية، وكانت هذه آخر مشاركة للعراق قبل سقوط نظام صدام حسين على صعيد الدورات الاسيوية اما بعد سقوط نظام صدام حسين فقد شارك العراق بالدورة الاسيوية التي اقيمت في العاصمة القطرية الدوحة عام 2006 وكانت نتائج العراق كالاتي:

فوز الرباع هريم علي طه بالميدالية البرونزية لوزن 77كغم، والرباع محمد جاسم عبود الجصاني بالميدالية الفضية لوزن 105كغم والاثنان تم فصلهم فيما بعد من قبل الاتحاد الدولي لرفع الاثقال بسبب تعاطيهم للمنشطات اما في الدورة الاسيوية التي اقيمت في الصين بمقاطعة غوانزو فقد اعتذر الاتحاد العراقي لرفع الاثقال عن المشاركة في هذه الدورة المهمة، اما في بطولة آسيا 2012 وهي اهم بطولة اسيوية وذلك لانهاالمحطه الاخيرة للتأهل للمشاركة في الدورة الاولمبية بلندن، حيث شارك العراق في هذه الدورة وكانت نتائجه غير مرضية، حيث شارك بفريق كامل من ثمانية رباعين، وكانت النتائج كالتالي: الرباع ياسر محمد رشيد وزن 56كغم تحصل على المركز الحادي عشر،

وفي وزن 62كغم تحصلت العراق على المركز الثامن، وفي وزن 62كغم المركز الثالث عشر أما وزن 69كغم جاء الرباع كرار محمد جواد بالمركز التاسع عشر، أما في وزن 77كغم جاء الرباع سيف عادل جمعه بالمركز الثاني عشر، وفي وزن 85كغم جاء الرباع صفاء راشد بالمركز الرابع وخرج الرباع كاظم محمد جواد من المسابقة.



الرباع الاولمبي الإيراني محمد ناصيري



الرباع الاولمبي العالمي الإيراني محمد ناصيري بطل عالمي سابق في وزن الدبابة

البطل الاولمبي اللبناني محمد خير الطرابلسي:

في عام 1970 حل محمد خير الطرابلسي في المركز الحادي عشر في وزن الخفيف في بطولة العالم في بولندا وثانيا في وزن المتوسط في دورة موسكو الدولية, قبل أن يفجر مفاجأة كبيرة في اولمبياد ميونيخ عام 1972 عندما أحرز الميدالية الفضية في وزن المتوسط مسجلا 372.5 كلغ.

وحل محمد الطرابلسي في الترتيب الأول في دورة العاب البحر المتوسط في الجزائر عام, 1975 وثانيا في بطولة آسيا في بغداد عام ,1977 وأول في دورة الألعاب الأسيوية في بانكوك, وأول في بطولة العرب في مدينة بنغازي الليبية عام 1978.

وفي عام 1979 حل محمد الطرابلسي أول في دورة العاب البحر المتوسط في مدينة سبليت اليوغسلافية, وأول في بطولة العرب في العراق عام 1980 وأول في بطولة آسيا في طوكيو عام 1981 وثانيا في دورة الألعاب الأسيوية في الهند عام 1982 وحل ثانيا في وزن خفيف الثقيل في دورة (الماسترز) عام 1991 ثم أول في 1993 و1994 و1995 و1996، وبإحرازه المركز الأول في (الماسترز) عام 1996 أنهى الطرابلسي مسيرته تاركاً سجلا حافلاً بالانجازات تضمن تحطيم 6 أرقام عالمية للناشئين في رفعة الخطف بوزن الخفيف, ورقما عالمياً في رفعة الخطف بوزن المتوسط للناشئين, و4 أرقام عالمية في رفعة الخطف بوزن المتوسط للمتقدمين.



البطل الاولمبي اللبناني محمد خير الطرابلسي

أثناء تتويجه بالميدالية الفضية في اولمبياد ميونيخ 1972

الفصل الثاني

نتائج لعبة رفع الأثقال للرجال بالدورات الاولمبية من دورة ميونيخ 1972 حتى دورة لندن 2012

(جدول 1)

ترتيب وحدود كل من الأوزان المشتركة بالدورات في الفترة من 1972 حتى 2012

من 2000 – 2012	1996	من 1980 – 1992	من 1972 – 1976
وزن + 105 كلغ	وزن+108 كلغ	وزن فوق الثقيل + 110 كلغ	
وزن 105 كلغ	وزن 108 كلغ	وزن الثقيل 110 كلغ	وزن الثقيل 110 كلغ
وزن 94 كلغ	وزن 99 كلغ	وزن متوسط الثقيل 100 كلغ	
وزن 85 كلغ	وزن 91 كلغ	وزن متوسط الثقيل 90 كلغ	
وزن 77 كلغ	وزن 83 كلغ	وزن خفيف الثقيل 82.5 كلغ	
وزن 69 كلغ	وزن 76 كلغ	وزن المتوسط 75 كلغ	
وزن 62 كلغ	وزن 70 كلغ	وزن الخفيف 67.5 كلغ	
وزن 56 كلغ	وزن 64 كلغ	وزن الريشة 60 كلغ	
	وزن 59 كلغ	وزن الديك 56 كلغ	

	8	وزن 54 كلغ	وزن الدبابة 52 كلغ	
		10	10	9

يتضح من جدول (1) عدد الأوزان في كل فترة من الفترات وحدود كل وزن حيث بلغ عدد الأوزان في الفترة من 1972 – 1976 تسعة (9) أوزان بينما بلغت عدد الأوزان في الدورات الأولمبية من 1980 – 1996 عشر أوزان (10), وكانت عدد أوزان اللعب في الفترة من 2000 – 2012 ثماني أوزان فقط كما يشير الجدول إلى تغير حدود الأوزان في كل فترة من تلك الفترات.

(جدول 2)

ترتيب الدول والنسبة المئوية لمجموع النقاط تبعاً للميداليات لوزني (54كلغ، 56كلغ)

م	الوزن	الترتيب	الدولة	الذهبية	الفضية	البرونزية	مجموع النقاط	النسبة %
1	54	الأول	الصين	1	3	1	10	29.41
2		الثاني	بلغاريا	2	–	1	7	20.59
3		الثالث	روسيا	2	–	–	6	17.65
4		الرابع	المجر	–	2	1	5	14.71
5		الخامس	تركيا وبولندا	1	–	–	3	8.82
6		السادس	كوريا الشمالية	–	2	1	3	8.82
1	56	الأول	الصين	3	6	3	24	52.17
2		الثاني	تركيا	1	–	2	7	15.23
3		الثالث	روسيا	–	1	1	5	10.87
4		الرابع	بلغاريا	1	–	1	4	8.69
5		الخامس	كوبا	1	–	–	3	6.52
6		السادس	بولندا	–	1	–	3	6.52

يشير الجدول رقم (2) الى ترتيب الدول والنسبة المئوية لكل منها وذلك و فقاً لعدد النقاط المجمعة بناء على جميع الميداليات التي حصلت عليها كل دولة ففي وزن (54) جاءت بالترتيب على التوالي كل من الصين، بلغاريا، روسيا، المجر، وتركيا مع بولندا ثم كوريا الشمالية، من المركز الأول حتى السادس، واشتركت كل من بولندا وتركيا في المركز الخامس كما اشتركتا مع كوريا الشمالية في مجموع النقاط لكن فرق الترتيب جاء للأفضلية في الميدالية الذهبية، وفي وزن 56 جاءت كل من الصين، تركيا، روسيا، بلغاريا، كوبا ثم بولنداعلى التوالي من المركز الأول حتى المركز السادس ورغم تساوي كل من كوبا وبولندا في عدد النقاط إلا أن تقدم كوبا للأفضلية في إحراز الميدالية الذهبية، كما تتضح النسبة المئوية لكل من الدرجات المجمعة لكل دولة بين الدول في نفس الوزن.

(جدول 3)

ترتيب الدول والنسبة المئوية لمجموع النقاط تبعاً للميداليات لوزني (62كلغ،69كلغ)

م	الوزن	الترتيب	الدولة	الذهبية	الفضية	البرونزية	مجموع النقاط	النسبة %
1	62	الأول	الصين	3	1	3	14	30.43
2		الثاني	بلغاريا	1	4	–	11	23.91
3		الثالث	تركيا	3	–	–	9	19.57
4		الرابع	روسيا	2	1	–	8	17.39
5		الخامس	كولومبيا، اليونان	-	2	–	4	8.70
1	69	الأول	الصين	5	-	1	16	34.04
2		الثاني	بلغاريا	2	3	1	13	27.66
3		الثالث	روسيا	2	1	-	8	17.02
4		الرابع	ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية	1	1	1	6	12.77
5		الخامس	فرنسا	-	2	-	4	8.51

يتضح من جدول (3) اعلاه ترتيب الدول والنسبة المئوية لكل منها وذلك وفقاً لعدد النقاط بناء على جميع الميداليات التي حصلت عليها كل دولة ففي وزن (62) جاءت على التوالي الصين، بلغاريا، تركيا، روسيا ثم كولومبيا مع اليونان من المركز الأول حتى المركز الخامس، حيث اشتركت كل من اليونان وكولومبيا في المركز الخامس، حيث أحرزت كل منهما ميداليتين فضيتين، وفي وزن (69) جاءت على التوالي كل من الصين، بلغاريا، روسيا، ألمانيا الشرقية مع ألمانيا الغربية (ألمانيا الموحدة) ثم فرنسا على التوالي من المركز الأول حتى المركز الخامس ورغم أن المركز الرابع اشتركت فيه ألمانيا الموحدة وكذلك ألمانيا الشرقية إلا أن المؤلف يبحثهما كدولة واحدة من حيث إحراز الميداليات، كما تتضح النسبة المئوية لكل من الدرجات لكل دولة بين الدول في وزني (62 كجرام) و(69 كجرام).

(جدول 4) ترتيب الدول والنسبة المئوية لمجموع النقاط تبعاً للميداليات لوزني(**77**كلغ، **85**كلغ)

م	الوزن	الترتيب	الدولة	الذهبية	الفضية	البرونزية	مجموع النقاط	النسبة %
1	**77**	الأول	بلغاريا	**4**	**1**	**2**	**16**	37.21
2		الثاني	الصين	**2**	**2**	**–**	**10**	23.26
3		الثالث	كوبا	**1**	**1**	**1**	**6**	13.95
4		الرابع	ألمانيا الشرقية والغربية وألمانيا الموحدة	**1**	**1**	**1**	**6**	13.95
5		الخامس	الاتحاد السوفيتي، روسيا	**–**	**2**	**1**	**5**	11.63
1	**85**	الأول	الاتحاد السوفيتي، روسيا	3	1	-	**11**	29.73
2		الثاني	اليونان	3	-	1	**10**	27.03
3		الثالث	بولندا	1	2	1	**8**	21.62
4		الرابع	جيورجيا	1	-	1	**4**	10.81
5		الخامس	اليونان	-	2	-	**4**	10.81

بالنظر إلى الجدول رقم (4) يتضح لنا أن ترتيب الدول والنسبة المئوية لكل منها وذلك وفقاً لعدد النقاط المجمعة بناء على جميع الميداليات التي حصلت عليها كل دولة ففي وزن (77) جاءت بالترتيب على التوالي بلغاريا، الصين، كوبا، المانيا الشرقية والمانيا الغربية والمانيا الموحدة، ثم الاتحاد السوفيتي وروسيا من المركز الأول حتى الخامس واشتركت كل من ألمانيا الشرقية والغربية وألمانيا الموحدة في المركز الرابع، وفي المركز الخامس اشتركت روسيا قبل وبعد تفكك الاتحاد السوفياتي حيث اعتمد المؤلف على اللاعبين المشتركين باسم روسيا بغض النظر عن اعتبارات أخرى، وفي وزن (85) جاءت كل من الاتحاد السوفيتي مع روسيا، اليونان، بولندا، جيورجيا ثم اليونان على التوالي من المركز الأول حتى المركز الخامس، ورغم أن روسيا كانت في الترتيب الخامس والأخير في وزن (77) إلا أنها احتلت المركز الأول في وزن (85) بثلاث ميداليات ذهبية وميدالية فضية، ويشير المؤلف أن دولة اليونان في المركز الثاني لهذا الوزن بفارق نقطة واحدة مع دولة روسيا وعند متابعة المؤلف وجد أن جميع الميداليات التي أحرزتها اليونان أحرزها لاعب واحد فقط خلال أربع دورات متتالية وهو اللاعب بايروس ديماس Pyrros Dimas، كما تأتي دولة بولندا في المركز الثالث، وعلى الرغم من التساوي في عدد النقاط للمركز الرابع والخامس إلا أن الأفضلية بناء على الميدالية الذهبية لدولة جورجيا ثم دولة ألمانيا في المركز الخامس لهذا الوزن.

(جدول 5) ترتيب الدول والنسبة المئوية لمجموع النقاط تبعاً للميداليات لوزني(94كلغ، 100كلغ)

الوزن	الترتيب	الدولة	الذهبية	الفضية	البرونزية	مجموع النقاط	النسبة %
94	الأول	الاتحاد السوفيتي ، روسيا	3	3	3	18	39.13 %
	الثاني	بلغاريا	2	2	1	11	23.91 %
	الثالث	كازاخستان	2	–	–	6	13.04 %
	الرابع	رومانيا،الاتحاد الأوروبي، اليونان	1	1	–	5	10.88%
	الخامس	بولندا	–	2	2	6	13.04 %
100	الأول	الاتحاد الأوروبي، روسيا	1	1	–	5	27.78 %
	الثاني	المانيا الغربية	1	–	1	4	22.22%
	الثالث	رومانيا	–	2	–	4	22.22 %
	الرابع	اليونان، تشكسلوفاكيا	1	–	–	3	16.67 %
	الخامس	كازاخستان	–	1	–	2	11.11 %

يتضح من جدول (5) ترتيب الدول والنسبة المئوية لكل منها وذلك وفقاً لعدد النقاط المجمعة بناء على جميع الميداليات التي حصلت عليها كل دولة ففي وزن (94)

جاءت بالترتيب على التوالي من المركز الأول حتى الخامس حيث روسيا في الترتيب الأول، وبلغاريا في الترتيب الثاني، وكازاخستان في الترتيب الثالث، واشتركت كل من رومانيا والاتحاد الأوروبي واليونان في الترتيب الرابع بميدالية ذهبية وميدالية فضية لكل منهما، وجاءت بولندا في الترتيب الخامس كما يبين الجدول عدد النقاط لكل دولة من الدول والنسبة المئوية لكل منهما، وفي وزن (100) جاءت على التوالي كل منعلى التوالي من المركز الأول حتى المركز الخامس حيث اشتركت كل من روسيا والاتحاد الأوروبي في الترتيب الأول، وألمانيا الغربية في الترتيب الثاني، ورومانيا في الترتيب الثالث،

واشتركت كل من اليونان وتشيكوسلوفاكيا في الترتيب الرابع ثم جاءت كازاخستان في الترتيب الخامس لهذا الوزن كما يبين الجدول مجموع النقاط والنسبة المئوية لكل منهم.

(جدول 6) ترتيب الدول والنسبة المئوية لمجموع ا لنقاط تبعاً للميداليات (105كلغ،+105كلغ)

الوزن	الترتيب	الدولة	الذهبية	الفضية	البرونزية	مجموع النقاط	النسبة %
105	الأول	روسيا	5	2	2	21	43.75%
	الثاني	بلغاريا	–	1	4	9	18.75%
	الثالث	اوكرانيا	2	–	1	8	16.66%
	الرابع	ايران	1	–	1	5	10.42%
	الخامس	المانيا الشرقية والغربية	1	2	–	5	10.42%
+105	الأول	المانيا الشرقية والغربية والموحدة	1	5	6	20	33.90%
	الثاني	روسيا	5	2	1	19	32.20%
	الثالث	ايران	3	–	1	11	18.64%
	الرابع	الاتحاد الاوروبي	1	–	1	5	8.48%
	الخامس	استراليا	1	1	–	4	6.78%

الجدول اعلاه رقم (6) يبين ترتيب الدول والنسبة المئوية لكل منها وذلك وفقاً لعدد النقاط المجمعة بناء على جميع الميداليات التي حصلت عليها كل دولة ففي وزن (105) جاءت بالترتيب على التوالي من المركز الأول حتى الخامس حيث روسيا في الترتيب الأول، وبلغاريا في الترتيب الثاني، وأوكرانيا في الترتيب الثالث، وإيران في الترتيب الرابع، وألمانيا الشرقية والغربية في الترتيب الخامس، وفي وزن (+105) جاءت على التوالي كل منعلى التوالي من المركز الأول حتى المركز الخامس حيث اشتركت دول ألمانيا الشرقية والغربية وألمانيا الموحدة في الترتيب الأول، وروسيا في الترتيب الثاني، وأوكرانيا في الترتيب الثالث، والاتحاد الأوروبي في الترتيب الرابع، واستراليا في الترتيب الخامس حيث يبين الجدول مجموع النقاط والنسبة المئوية لكل من تلك الدول بناء على عدد الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية لكل منهم.

(جدول 7)تصنيف الأوزان

(الخفيفة–المتوسطة–الثقيلة)خلال الدورات الأولمبية من 1972–2012

الأوزان	من عام 1972–1976	من عام 1980–1992	عام 1996	من عام 2000–2012
الأوزان الخفيفة	وزن الذبابة kg 52	وزن الذبابة52 kg	وزن الذبابة54 kg	وزن الديك 56 kg
	وزن الديك 56 kg	وزن الديك56 kg	وزن الديك kg 59	وزن ألريشه62 kg
	وزن ألريشه60 kg	وزن ألريشه60 kg	وزن ألريشه64 kg	وزن الخفيف69 kg
	وزن الخفيف67.5kg	وزن الخفيف67.5 kg	وزن الخفيف70 kg	
الأوزان المتوسطة	وزن المتوسط75 kg	وزن المتوسط75 kg	وزن المتوسط76 kg	وزن المتوسط77 kg
	وزن خ الثقيل82.5 kg	وزن خ الثقيل82.5 kg	وزن خ الثقيل83 kg	وزن خ الثقيل85kg
	وزن م الثقيل90 kg	وزن م الثقيل90 kg	وزن م الثقيل 91 kg	وزن م الثقيل94 kg
الأوزان الثقيلة	وزن الثقيل110 kg	وزن أول الثقيل100 kg	وزن أول الثقيل99 kg	وزن الثقيل105kg
	وزن فوق الثقيل + 110 kg	وزن الثقيل110 kg	وزن الثقيل108 kg	وزن فوق الثقيل105kg+
		وزن ف الثقيل + kg110	وزن ف الثقيل108 kg+	

يوضح جدول (**7**) ترتيب الأوزان المختلفة وحدود كل وزن من الأوزان وتم اختيارها وترتيبها في ثلاث فئات للأوزان وهي فئات الأوزان الخفيفة وفئات الأوزان المتوسطة وفئات الأوزان الثقيلة، ويشير المؤلف إلى أن نتيجة لتكرار تغير حدود الأوزان في الفترة من **1972– 2012** أدى إلى اختلاف توزيع فئات الأوزان المختلفة وحيث أن هذا الكتاب يشير الى نتائج التفوق لجميع الدول المشاركة في الدورات الأولمبية بناء على جميع الميداليات الحاصلة عليها كل دولة في فئات الأوزان الخفيفة– المتوسطة– الثقيلة حسب ما تم تنظيمه في جدول **7** السابق.

(جدول **8**) ترتيب نتائج وميداليات الدول والنسبة المئوية للأوزان الخفيفة خلال الدورات الأولمبية من **1972– 2012**

الترتيب	الدولة	الذهبية	الفضية	البرونزية	مجموع النقاط	النسبة %
الأول	(CHN) الصين	**12**	**10**	**8**	**64**	**%53,78**
الثاني	(URS) روسيا	**7**	**3**	**1**	**28**	**%23,53**
الثالث	(BUL) بلغاريا	**6**	**3**	**3**	**27**	**%22,69**

يتضح من جدول (8) السابق ترتيب الثلاث دول بالنسبة لمجموعة الأوزان الخفيفة في الدورات من 1972– 2012 حيث تقدمت الصين بعدد (12) ميدالية ذهبية و(10) ميداليات فضية وعدد (8) ميداليات برونزية وبمجموع للنقاط (64) كما بلغت النسبة المئوية لتلك النقاط من المجموع الكلي (53,78%)، وفي الترتيب الثاني جاءت دولة روسيا بعدد (7) ميداليات ذهبيه و(3) فضية وميدالية واحده برونزية وبمجموع نقاط (28) كما بلغت النسبة المئوية لتلك النقاط من المجموع الكلي (23,53%)، وفي الترتيب الثالث جاءت دولة بلغاريا بعدد (6) ميداليات ذهبيه و(3) فضية و(3) برونزية كما بلغت النسبة المئوية لتلك النقاط من المجموع الكلي (22,69%)، ويشير الباحث إلى ضرورة وضع هذه النتائج في الاعتبار عند التخطيط لتدريب الأوزان الخفيفة من حيث الاستفادة من النموذج الصيني بشكل كبير في التدريب لهذه الفئة من الأوزان ثم يأتي بعد ذلك الاستعانة بالنموذج الروسي ثم النموذج البلغاري حيث أثبتت النتائج التفوق الملحوظ لهم في إحراز اكبر عدد من الميداليات في تلك الفترة من الدراسة.

جدول (9) ترتيب نتائج وميداليات الدول

والنسبة المئوية للأوزان المتوسطة خلال الدورات الأولمبية من 1972– 2012

الترتيب	الدولة	الذهبية	الفضية	البرونزية	مجموع النقاط	النسبة %
الأول	روسيا	6	6	4	34	41,46%
الثاني	بلغاريا	6	5	3	31	37,81 %
الثالث	اليونان	4	2	1	17	20,73 %

يبين لنا الجدول رقم (9) السابق ترتيب الثلاث دول بالنسبة لمجموعة الأوزان المتوسطة في الدورات من 1972– 2012 حيث تقدمت روسيا إلى الترتيب الأول بعدما كانت في الترتيب الثاني في الأوزان الخفيفة وفازت بعدد (6) ميداليات ذهبية و(6) ميداليات فضية وعدد (4) ميداليات برونزية وبمجموع للنقاط (34) كما بلغت النسبة المئوية لتلك النقاط من المجموع الكلي (41,46%)، وكذلك تقدمت بلغاريا إلى الترتيب الثاني حيث تحصلت على (6) ميداليات ذهبية و(5) فضية وعدد (3) ميداليات برونزية وبمجموع نقاط (28) كما بلغت النسبة المئوية لتلك النقاط من المجموع الكلي (37,81%)، وقفزت اليونان إلى الترتيب الثالث حيث تحصلت على عدد (4) ميداليات ذهبيه و(2) فضية و(1) برونزية كما بلغت النسبة المئوية لتلك النقاط من المجموع الكلي (20,73%)،

ويشير المؤلف إلى ضرورة وضع ذلك في الاعتبار عند التخطيط لتدريب فئة الأوزان المتوسطة حيث الاستعانة بالنموذج الروسي والبلغاري واليوناني في التدريب نظراً لتفوقهم في اكبر عدد من الميداليات في تلك الفترة من 1972– 2012، مما يؤكد أن هذه النماذج تعد نماذج مثالية للأداء يجب أن نعتمد عليها في تدريب الأداء الفني لمهارتي الخطف والكلين والنطر، كما يجب دراسة خطط الإعداد المتكامل التي تم إعدادها لجميع اللاعبين في كل من هذه الدول.

(جدول **10**) ترتيب نتائج وميداليات الدول

والنسبة المئوية لمجموعة الأوزان الثقيلة بالدورات الأولمبية من **1972– 2012**

الترتيب	الدولة	الذهبية	الفضية	البرونزية	مجموع النقاط	النسبة %
الأول	روسيا	11	4	4	45	%48,91
الثاني	ألمانيا	3	6	8	29	%31,52
الثالث	إيران	4	2	--	18	%19,57

يتضح من جدول (10) السابق ترتيب الثلاث دول بالنسبة لمجموعة الأوزان الثقيلة في الدورات الاولمبية من 1972– 2012 حيث تقدمت روسيا بعدد (11) ميدالية ذهبية و(4) ميداليات فضية وعدد (4) ميداليات برونزية وبمجموع للنقاط (45) كما بلغت النسبة المئوية لتلك النقاط من المجموع الكلي (48,91%)، وفي الترتيب الثاني جاءت دولة ألمانيا بعدد (3) ميداليات ذهبيه و(6) فضية وعدد (8) ميداليات برونزية وبمجموع نقاط (29) كما بلغت النسبة المئوية لتلك النقاط من المجموع الكلي (31,52%)، وفي الترتيب الثالث جاءت دولة إيران بعدد (4) ميداليات ذهبيه و(2) فضية بينما لم تسجل ميداليات برونزية لدولة إيران في تلك المرحلة وبمجموع نقاط (18) كما بلغت النسبة المئوية لتلك النقاط من المجموع الكلي (19,57%)، ويشير المؤلف إلى ضرورة تبني نماذج الأداء المثالي والتدريب المتكامل للاعبي تلك الدول ودراسة مختلف خطط التدريب بها وجميع الإمكانات المادية والبشرية المتوفرة بها لإعداد الرباعين.

(جدول 11) اللاعبين الحاصلين

على أكثر من ميدالية في الدورات الأولمبية من 1972–2012

اسم اللاعب + الدولة	الوزن	الدورات الأولمبية + الميداليات		
خليل موتلو تركيا	56	(G) ذهبية سيدني **2000**	(G) ذهبية اثينا **2004**	---
ليو شاوبين الصين	56	(B)برونزية سيول **1988**	(S)فضية برشلونة **1992**	---
نعيم سليمان اوغلو تركيا	56-62	(G) ذهبية سيول **1988**	(G) ذهبية برشلونة **1992**	(G)ذهبية اتلانتا **1996**
جواشيمكونز المانيا الشرقية	62-69	(S)فضية موسكو **1980**	(G) ذهبية سيول **1988**	---
اسرائيل ميليتوسيان روسيا الاتحاد الاوروبي	62-69	(S)فضية سيول **1988**	(G) ذهبية برشلونة **1992**	---
بابلو لارا رودريقوس كوبا	69–77	(S)فضية برشلون **1992**	(G) ذهبية اتلانتا **1996**	---

لي هونجلي الصين	69–77	(S)فضية بكين **2008**	(S)فضية لندن **2012**	- - -
بايروس ديماس اليونان	77-85	(G) ذهبية برشلونة **1992**	(G) ذهبية اتلانتا **1996**	(G)ذهبية سيدني **2000**
جيورجياسانيدز جورجيا	77-85	(B)برونزية سيدني **2000**	(G) ذهبية اثينا **2004**	(B)برونزية اثينا **2004**
(GER) مارك هوستر	77-85	Atlanta1996(S)	(S)فضية سيدني **2000**	- - -
(BLR) اندري رياباكو بيلاروسيا	77-85	(S)فضية اثينا **2004**	(S)فضية بكين **2008**	- - - -
الكسي بيتروف روسيا	85–94	(G) ذهبية اتلانتا **1996**	(B)برونزية سيدني **2000**	- - -
سزيامونكوتشيسكي بولندا	85–94	(S)فضية سيدني **2000**	فضية بكين (S)**2008**	- - -
كادجموردااكاييف روسيا	85–94	(S)فضية اثينا **2004**	برونزية بكين (B)**2008**	- - -

ايليالين كازخستان	85– 94	ذهبية بكين 2008G)	(G) ذهبية لندن 2012	- - -
روني ويلر المانيا	95- 105	(B)برونزية سيول 1988	(G) ذهبية برشلونة 1992	- - -
فاسيليالكسييف روسيا	+110	(G) ذهبية ميونيخ 1972	(G) ذهبية مونتريال 1976	- - -
جيردبونك المانيا الشرقية	+110	(B)برونزية ميونيخ 1972	(S)فضية مونتريال 1976	-----
الكسندر كورولوفيتش روسيا	+105	(G) ذهبية سيول 1988	(G) ذهبية برشلونة 1992	-----
مانفريدنيرلينقر المانيا الغربية	+105	(S)فضية سيول 1988	(B)برونزية برشلونة 1992	-----
اندري شيميركين روسيا	+105	(G) ذهبية اتلانتا 1996	(B)برونزية سيدني 2000	-----

روني ويلر المانيا	+105	(S)فضية اتلانتا **1996**	(S)فضية سيدني **2000**	-----
حسين رضا زاده ايران	+105	(G) ذهبية سيدني **2000**	(G) ذهبية اثينا **2004**	-----
فيكتور سكيرباتيس لاتفيا	+105	(S)فضية اثينا **2004**	(B)برونزية بكين **2008**	-----

*** يرمز للميدالية الذهبية باختصار(G)وللميدالية الفضية باختصار(S) وللميدالية البرونزية باختصار(B)**

ويتضح من الجدول(11)حصول الرباع اليوناني بيروس ديماس على عدد 4 ميداليات أولمبية متتالية وهي 3 ذهبية وميدالية برونزية، كما فاز لاعب واحد هو نعيم سليمان اوغلو على ثلاث ميداليات اولمبية متتالية 3 ذهبية، بينما فاز عدد 2 لاعبين بميداليتين متنوعتين خلال دورتين اولمبيتين غير متتاليتين وهما اللاعب البولندي سيمون كوتيسكي ولاعب المانيا الشرقية جوشيمكينز، بينما فاز عدد 20 لاعب بميداليتين متنوعتين في دورتين اولمبيتين متتاليتين، والانجازات التي حققها الرباعون في الدورات الاولمبية بالرغم من أنها تعبر عن الموهبة والقدرات المختلفة للرباعين إلا أنها تحتاج إلى دراسات أخرى للتعرف على أسباب التفوق والاحتفاظ بالمستوى الفني لفترات طويلة من حيث البرامج التدريبية للرباعين وكذلك التنظيم الإداري والفني وجميع الظروف المتوقع تأثيرها على الاحتفاظ بالتفوق وانجاز ميداليات اولمبية في أكثر من دورة متتالية.

(جدول 12) اللاعبين العرب الحاصلين علي ميداليات أولمبية في الأوزان المختلفة في الفترة من

1972 – 2012

اسم اللاعب + الدولة	الوزن	الدورات الأولمبية + الميداليات		
محمد خير الطرابلسي لبنان	75	(S)فضية ميونيخ **1972**	--- -	--- -
سعيد أسعد قطر	105	(B)برونزية سيدني **2000**	--- -	--- -

يتضح من جدول (12) أن عدد اللاعبين الحاصلين علي ميداليات اولمبية في جميع الدول العربية في الفترة من 1972م – 2012م هما الرباع اللبناني محمد خير الطرابلسي في دورة ميونيخ 1972 وفاز بالميدالية الفضية في وزن المتوسط 75 كلغ، والرباع القطري سعيد أسعد في دورة سيدني وفاز بالميدالية البرونزية في وزن 105 كلغ، ومن حيث الانجازات العربية في الدورات الاولمبية فإن دولة مصر كان لها السبق في الانجازات الاولمبية في رفع الأثقال حيث يشير تصنيف الاتحاد الدولي لحصولها على المركز الرابع عشر بين جميع دول العالم بداية من بدء الدورات الاولمبية وحتى دورة لندن 2012م، حيث حصلت على تسعة ميداليات (5 ميداليات ذهبية – 2 ميداليات فضية –2 برونزية)، كذلك دولة العراق فازت بميدالية واحدة برونزية بالإضافة إلى الميدالية الفضية لدولة لبنان، والبرونزية لدولة قطر.

وهذا ما تؤكده النتائج التي يتم تحقيقها على مستوى المنافسات في الدورات الأولمبية والتي يتضح معها تراجع وتدني المستوى والنتائج للدول العربية.

ومن خلال الجداول المدرجة سابقاً يتضح الأتي:

1- تفوق دول (الصين–بلغاريا –روسيا– المجر) في وزن (54-) على التوالي، ودول (الصين– تركيا– روسيا– بلغاريا) في وزن 56–على التوالي، ودول (الصين–بلغاريا–تركيا–روسيا) في وزن 62–على التوالي، ودول (الصين–بلغاريا– روسيا–ألمانيا) في وزن 69–على التوالي، ودول (بلغاريا–الصين–كوبا–ألمانيا) في وزن 77–على التوالي، ودول (روسيا–اليونان–بولندا – جورجيا) في وزن 85- على التوالي، ودول (روسيا– بلغاريا–كازاخستان– رومانيا +الاتحاد الأوروبي+اليونان) في وزن 94-، ودول (روسيا + الاتحاد الأوروبي "- ألمانيا – رومانيا – اليونان + تشيكوسلوفاكيا) في وزن 100-، ودول (روسيا – بلغاريا– أوكرانيا – إيران) في وزن 105-، أما في وزن + 105 فجاءت على التوالي دول (ألمانيا – روسيا – إيران – الاتحاد الأوروبي)

2- ترتيب أفضل الدول من حيث عدد ونوع الميداليات في فئة الأوزان الخفيفة على التوالي (الصين – روسيا – بلغاريا)، وفي فئة الأوزان المتوسطة خلال الدورات الأولمبية المحددة بالدراسة كان على التوالي (روسيا– بلغاريا– اليونان)، وفي فئة الأوزان الثقيلة كانت الدول المتفوقة على التوالي (روسيا– ألمانيا– إيران).

3- 24 لاعب حصل كل منهم على أكثر من ميدالية (ذهب–فضة–برونز) في الدورات الأولمبية في الفترة من 1972 – 2012

4- عدد (2)من الرباعين العرب حصل احدهم على الميدالية الفضية في الدورة الاولمبية ميونيخ 1972، وحصل الآخر على الميدالية البرونزية في دورة سيدني 2000.

ونوهنا سابقاً الى التراجع البلغاري الكبير والملفت للنظر الذي شهدته ساحات لعبة رفع الأثقال في الاونة الاخيرة بعد أن كانت بلغاريا سيدة من سادات العالم في هذه اللعبة ومدرسة من مدارسها المميزة مند سنوات بسيطة مضت، فهل سينسى العالم البطل الاولمبي كوتشيف؟ والمدرب ايفان توني، أم سينسى الأسطورة يانكوروسيف، ورباع وزن متوسط الثقيل 90كلغ بلاكويف صاحب القدرات الكبيرة والاداء العالي، حيث يمتاز هذا الرباع بتكنيك قل نظيره خاصة في رفعة الخطف، وكذلك الرباع صاحب الابتسامة الدائمة حسين زلاتيف وينادونه بـ أسين زلاتيف، ورباع وزن الديك ال 56كلغ نوريكيان..الخ هؤلاء الابطال الذين تحصلوا على نتائج كبيرة على المستوى الاولمبي والعالمي غياب دولتهم يشكل علامة استفهام كبيرة جديرة بالبحث والدراسة.

الفصل الثالث

التعلم

اولاً: مقدمة عن التعلم:

التعلم عمل أساسي في حياة الإنسان وهو يتم بشكل غاية في التعقيد لا نستطيع أن نلحظه بل نستدل عليه من خلال نتائج عملية التعلم المتمثلة في الأداء الذي نلاحظه ونرصده بشكل عام.

ويعتبر التعلم عمل أساسي في حياة كل إنسان وهو عملية طبيعية بالنسبة له ولكنها معقدة ولا يخلو أي نوع من أنواع النشاط البشري أو أي نمط من أنماط سلوكه من نوع ما من أنواع التعلم فهو صفة أساسية في حياة الفرد.

والتعلم من الموضوعات الهامة التي تشغل بال المهتمين بالعملية التعليمية وعلماء النفس والهدف منها هو الوصول إلى الإجابة على العديد من الأسئلة للقائمين بالعملية التعليمية لمعرفة كيف يحدث التعلم وما هي مبادئه وقوانينه، وما هي العوامل التي تساعد على التعلم الجيد، والعوامل التي تعيقه والعديد من الأسئلة المحيرة لهذه العملية التي تتم بشكل معقد، والتي تعمل دراستها على زيادة فهمنا لشخصية الإنسان وتدعم نتائجها إطاراً نظرياً يفهم على أساسه تكوين البناء النفسي للإنسان، ويساهم في ضبط وتوجيه وتعديل السلوك للأفراد من الناحية العملية.

ويحتل التعلم جانباً من الأنشطة المختلفة التي يمارسها الإنسان بل أنه يلمس جميع الأنشطة التي يقوم بها الفرد حيث يكتسب مهارات التعلم خلال ممارسته لتلك الأنشطة حتى تتكون لديه خبرات متعددة تتوقف على عمليات معقدة تمت بها عملية التعلم ولكن تظهر نتائجها في الأعمال التي يقوم بها الفرد وبما ينجزه من أعمال.

تعريف التعلم:

عرف بعض المتخصصون التعلم على أنه "تغير في الأداء أو تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمران ويحدث هذا التعديل أثناء إشباع الفرد لدوافعه".

وعرف التعلم بأنه "تغير ثابت نسبياً في نشاط يقوم به الفرد عن طريق الممارسة والتدريب أو الملاحظة ولا يكون نتيجة لعملية النضج الطبيعي أو لظروف عارضة كالتعب أو المرض أو الإصابة الجسيمة أو الجراحة".

وتعريف آخر للتعلم وهو "التغير الحادث في مقدرة الفرد على أداء المهارة الذي يظهر من التغير النسبي الدائم في الأداء كنتيجة للتدريب والخبرة".

وأ شار آخرون إلى التعلم بأنه "تغير ثابت نسبياً في السلوك أو الخبرة التي تنجم عن النشاط الذاتي للفرد لا نتيجة للنضج الطبيعي أو ظروف عارضة".

خصائص التعلم:

للتعلم عدد من الخصائص المحددة له وهي:

– التعلم يسفر عنه تغيير في السلوك.

– يحدث التعلم كنتيجة للممارسة أو الخبرة وتستبعد من هذه الخاصية مصادر أخرى للتغير مثل المرض أو النضج.

– التعلم تغير ثابت نسبياً.

– التعلم لا يمكن ملاحظته بشكل مباشر، ولكننا ندرسه من خلال سلوك ما، قابل للملاحظة (الأداء).

شروط التعلم :

لكي تتم عملية التعلم بصورة جيدة فإن لها عدد من الشروط الهامة لحدوث عملية التعلم حددها بعض المتخصصون كالأتي:

– أهمية وجود دافع يدفع الفرد نحو الموضوع الذي يتعلمه.

– أن يقوم المتعلم بالتدريب وبذل الجهد حتى يحقق الغرض الذي يود الوصول إليه.

- ضرورة وصول المتعلم إلى مرحلة النضج أو مستوى النمو اللازم للقيام بأوجه النشاط التي يتطلبها الموضوع.
- ضرورة فهم العلاقات التي يتطلبها الموقف التعليمي.
- لا يقتصر على حدود تحصيل الحقائق أو المعلومات فقط وإنما يمتد إلى تعديل الاتجاهات وإلى زيادة القدرة على التفسير والتطبيق.

التعلم الحركي:

يحتل التعلم الحركي موقعاً متميزاً بين أشكال التعلم، وهو يهتم بتعلم الحركات المختلفة للإنسان سواء كانت حركات أساسية أو حركات خاصة أو حركات رياضية، وقد عرف العديد من الباحثين التعلم الحركي كما يلي:

- التعلم الحركي هو "عملية تحسين التوافق الحركي، ويهدف إلى اكتساب المهارات الحركية، والقدرات البدنية، والسلوك المناسب للمواقف المختلفة".
- التعلم الحركي في المدارس بأنه "ذلك التغيير الذي يطرأ على سلوك الطالب خلال درس التربية الرياضية أو خلال أي نشاط رياضي يدرس، نتيجة لعمليات نفسية يقوم بها الطالب وتظهر نتائجها في شكل أداء حركي أو مهاري جديد، فالتعلم هو مجموعة من الخطوات التي تجعل الطالب يقترب من الأداء الصحيح للمهارة الرياضية.

ونرى أن التعلم الحركي يعني "اكتساب وتطوير الأداء الحركي الذي يسعى اللاعب لتعلمه بالطرق والأساليب المتعددة وتثبيته بدوام الممارسة في الظروف المختلفة".

مراحل التعلم الحركي:

هناك مراحل تتم على أثرها عملية التعلم وهناك اختلاف في وجهات النظر بين عدد من خبراء التربية الرياضية حول تلك المراحل، ونستعرض بعض التقسيمات الخاصة بمراحل التعلم الحركي.

بعض الباحثين حددوا ثلاث مراحل للتعلم تختص بكل مرحلة من مراحل نمو المهارة الحركية وهي:

- المرحلة الفكرية.
- المرحلة الارتباطية.
- المرحلة الأوتوماتيكية.

ويتفق العلماء على تقسيم مراحل التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل تتفق في محتوى كلاً منها وترتبط فيما بينها وتتأثر كل منها بالأخرى وتؤثر فيها وهي:

– المرحلة الأولى: مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.

– المرحلة الثالثة: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

– المرحلة الثالثة: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية (الآلية).

ونرى إن الأولى تعلم المهارات الحركية الأساسية لرياضة رفع الأثقال، ومن هنا نرى أن مراحل التعلم للمهارات الحركية تشتمل على عدد من المراحل هي:

– المرحلة الأولى: التعرف والممارسة الأولية للمهارة.

– المرحلة الثالثة: ترابط أجزاء المهارة وتحسن الأداء.

– المرحلة الثالثة: أداء المهارة بشكل جيد.

– المرحلة الرابعة: أداء المهارة في التدريب بطريقة آلية.

– المرحلة الخامسة: أداء المهارة في المنافسة بشكل جيد.

مفهوم علم الحركة:

يعرف علم الحركة بأنه "علم دراسة حركة الانسان في جميع صورها ومجالاتها" أي ان علم الحركة هو الدراسة الكاملة لحركة الانسان ولذلك يتعلق علم الحركة بدراسة واحدة من اكثر الظواهر تعقيدا في ارتباطها بأكثر اعضاء الكائنات الحية تعقيدا ألا وهي السلوك الحركي للإنسان.

اهداف علم الحركة:

يهدف هذا العلم الحركة الى:

– زيادة فهم الحركات الانسانية من خلال ما قام به العديد من الرواد والعلماء من اعمال فى هذا المجال.

– الوصول الى اسهل طريقة للتعليم بهدف الوصول للاداء المثالي للحركة من الناحية الفنية.

وكذلك من اجل الرغبة فى الفهم الجيد للأصول الأولى للحركة التي يقوم بها الانسان الرياضي والتي تخدم الحاجة الى الوصول الى اسلم النتائج.

– تحسين أداء الرياضي.

– منع أو الوقاية من الاصابات وعمليات التأهيل وهذان الهدفان مرتبطان ببعضهما البعض فالثاني مرتبط اساساً بالأول كما ان الأول مرتبط بالثاني فالارتفاع بمستوى الأداء الصحيح يقي اللاعب من الإصابة, كما ان اللاعب السليم غير المصاب يستطيع ان يؤدي المهارة بطريقة افضل من اللاعب المصاب.

أهمية دراسة علم الحركة:

1–يساعد الفرد على اتقان الأداء الحركى والوصول بالحركة الى الأداء المطلوب بكفاءة وكفاية، المقصود بالكفاية هنا أداء العمل المطلوب بأقل مجهود ممكن.

2–الاقتصاد فى المجهود عن طريق الفهم الصحيح للحركة وإمكانية الوصول بها الى مستوى الكفاءة وتطبيق المباديء العلمية للتدريب دون ضياع الوقت.

3–يهيء الرياضي للوصول لمستوى البطولة اذا توفر لديه الاستعداد وذلك عن طريق تطبيق المباديء والقوانين الميكانيكية واستمرار التدريب على المناسب منها.

4–دراسة علم الحركة وأسسه الفسيولوجية والتشريحية والميكانيكية مكنت المدرب من فهم اسس التدريب الرياضي، فاهتم بعملية الاعداد البدني (الاحماء) ووضع فترات الراحة وحدد زمن فترات التدريب وبالتالي زادت ثقته بنفسه نتيجة اتقانه للمباديء العلمية المتصلة بمهنته.

5- دراسة العلوم المتصلة بالحركة تمكن المدرب من معرفة الكثير من الحقائق المتصلة بتقدم اللاعب ومن هذه الحقائق النواحي النفسية والاجتماعية للاعب ومدى تأثيرها على التقدم الحركي له وبالتالي ظهرت العلوم الخاصة بذلك (علم النفس التربوي الرياضي) ضمن برامج اعداد مدرس التربية الرياضية.

6- يعد المدرس اعدادا سليما ويسهل عليه عملية التعليم فيقوم بعمله على أساس علمي سليم كما يساعد على تحليل الحركات البدنية وبالتالي يمكن تحديد الأخطاء واكتشافها اثناء الاداء الحركي ويعمل على اصلاحها.

7- يوفر للمدرس القدرة على تقويم الحركات من حيث تأثيرها على التكوين البدني فيتبين النافع منها ويمارسه كما يستبعد الضار.

8- يساعد الفرد على الاحساس والاحتفاظ بالقوام المعتدل من خلال اختيار أنواع الحركات والتمرينات المناسبة للجسم وحسن استخدامه للاطراف وأجزائه المختلفة.

9- العمل على تفادي الخطورة الى حد ما نتيجة لفهم أسس الحركة، اذ يساعد المدرب على فهم الحركات المختلفة التي يقوم بها اللاعب والعمل على تلافي العوامل المسببة للاصابة وبالتالي تؤدى الحركة بطريقة صحيحة، حيث تجنب اللاعب الحوادث والأخطار مما يوضح زيادة الاقبال على النشاط الرياضي في نطاق الامن والسلامة التي حققتها الدراسة العلمية لأصول الحركة.

10– تهيء المدرب لمعرفة الاخطاء وسببها وهل هي نتيجة تشوه قوام أم نتيجة عدم دراية وإلمام بالحركة.

11– تساعد المدرب على وضع النقط التعليمية للاداء الحركي على اساس علمي سليم.

أهمية تطبيق علم الحركة فى المجال الرياضي:

يركز تطبيق علم الحركة فى المجال الرياضي، وبصفة خاصة في المجال التعليمي، حيث يفترض ان مدرس التربية الرياضية انه العلم الاساسي للعديد من المهارات الحركية، واحد مسئولياته تتمثل في تحسين وتطوير الاداء الفني الحركي ومحاولة الوصول به الى المثالية، فهو احد مسئولياته الرئيسية وعليه فان دراسة علم الحركة لها اهميتها الخاصة بالنسبة للمدرس وعليه يعتمد فهم كل منهم على مدى استيعابها وفهمها للحركات المختلفة وتحليلها تحليلاً صحيحا لكي يصلوا باللاعب او التلميذ الى مستوى جيد من الاداء الحركي على أسس علمية سليمة.

ومن ثم تكمن اهمية هذه الدراسة فيما يلي:

1- محاولة الاجابة على التساؤلات الخاصة بالجوانب الصحيحة في الاداء (ما هو الاداء النموذجي؟).

2- الوصول الى الفهم الصحيح للحركة بالوسائل والمباديء العلمية في النواحي الرياضية في اقصر مدة ممكنة.

3- ما هى الجوانب الايجابية والسلبية في الاداء (الصواب والخطأ فى الاداء)؟

4- ما هى الاسباب الرئيسية او الحقيقية لهذه الاخطاء التي تحدث اثناء الاداء؟

5- ما الذى يجب عمله في تحسين هذا الاداء؟

6- تقليص فرصة الاصابة عند ممارسي الحركات وذلك بتلافيهم الاخطاء نتيجة لفهم ومعرفة الحركة الصحيحة وطريقة ادائها.

7- المساعدة على فهم أسس التدريب الرياضي وتحديد فترات الراحة وفترات التدريب وتوزيع مواسم التدريب.

8- التقليص من بذل الجهد عن طريق الفهم الصحيح للتدريب السليم والمعرفة الصحيحة لأداء الحركة.

9- يساعد علم الحركة على فهم وتوضيح الترابط بين المواقف المتشابه، لنماذج الحركة فيما يتعلمه الفرد في موقف معين يمكن استخدامه في مواقف اخرى متشابه في لعبات مختلفة.

10- يساعد علم الحركة على فهم التمرينات بكافة انواعها مما يؤدي الى ضرورة دراسته في مجال العلاج الطبيعي والاهتمام بالقوام على أسس علمية سليمة.

11- استحداث اختبارات موضعية لقياس وتقييم الادائات الحركية في مختلف الانشطة الرياضية أي الانتقال من خلال التقييم الذاتي بالملاحظة بالعين المجردة او القياس الموضوعي من خلال اجهزة البحث البيوميكانيكبة.

ثانياً: إعداد اللاعب لرياضة رفع الأثقال:

إن رياضة رفع الأثقال من الرياضات التي تحتاج إلى القدرة العضلية كعنصر أساسي من عناصر اللياقة البدنية، فهي الأساس في الحصول على النتائج التي يخطط للوصول إليها في هذه الرياضة، والقدرة العضلية في رفع الأثقال تعتمد على القوة القصوى للعمل العضلي أي القوة المميزة بالسرعة هذا بجانب الأداء الفني الجيد للمهارة والتي تعني التوافق الحركي بين جميع العضلات العاملة والمساعدة.

ولهذا يجب الاهتمام بالتحليل الحركي وقوانين الروافع أي الميكانيكية، والميكانيكا كما عرفها البعض انها "ذلك العلم المعني بالقوى الداخلية والخارجية الفاعلة على جسم الانسان وما تحدثه هذه القوى من تأثير"فاللاعب يحتاج إلى قوة عظمى ضد جاذبية وزن جسمه + وزن الثقل الذي يحمله، خلال فترة الأداء الحركي وهذا سواء لرفعة الخطف أو لرفعة الكلين والنتر.

فالجسم يتكون من (رأس), (ذراعين وكتفين)، (الخصر والحوض)، (الركبة والرجلين)، القدمين هذه الأجزاء تعمل بشكل ميكانيكي متوافق مع الشكل الفني (المسار الحركي الأمثل) للأداء المهاري لرفع الثقل، ولهذا وجب على المدرب وحتى الرياضي الالمام بـ:

- الاساسيات الميكانيكية لعلم الاحياء وخاصة ما يتعلق بالنشاط العضلي ودراسة المبادئ ذات العلاقة.
- تطبيقات القوانين الميكانيكية وخاصة ما يتعلق بالجهاز الحركي لجسم الانسان.
- دراسة تركيب ووظيفة الاجهزة الحية بوساطة الطرائق الميكانيكية.
- معرفة القوى الداخلية والخارجية الفاعلة على جسم الانسان وكيفية تحرك اطراف الجسم خلال اداء المهارة.

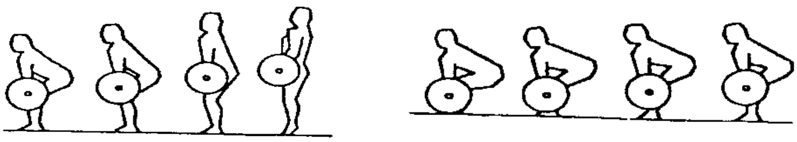
- الكشف عن مصدر أو اصل الخطأ في الاداء.
- معرفة المسافة والإزاحة وهما كميتان عادة ما تستخدم لوصف مدى حركة الجسم، فالمسافة هي طول المسار الحقيقي الذي يقطعه الجسم والازاحة هي الخط المستقيم الموصل بين نقطتي بداية ونهاية الحركة مع ملاحظة الاتجاه الذي يتخذه ذلك الخط، ونستفيد من هذا عند متابعتنا وتحليلنا لاتجاه الثقل في رفعة الخطف أو الكلين والنتر.

وهذا يعتمد على النواحي والقياسات المورفولوجية (شكل الجسم العام) الخارجي، والنواحي الفسيولوجية، فنتيجة للقوة العضلية المميزة بالسرعة يتحكم اللاعب في الثقل كذلك الزمن في رفع الثقل كلما قل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في الرفع كلما كانت العلاقات بين الأجهزة المختلفة في تعاون تام والتي تكون ضد الجاذبية، وهذا يقلل من إجهاد الجسم خلال أداء الرفع، وأيضا بالسرعة المناسبة لكل مهارة.

وفى رياضة رفع الأثقال يجب إعداد اللاعب إعداداً جيداً بالعناصر الهامة والأساسية, الذي يتطلب عنصر القوة مرتبطاً بعناصر أخرى تحقق الأداء المتميز وهي عناصر السرعة والمرونة والتوازن وهذا يساعد على تأدية المهارة المركبة بشكل يزيد من انجاز اللاعب، وبالتالي الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء, أي استغلال القوة العضلية للاعب مع التعاون من العناصر الأخرى وهذا يتطلب الفردية في التدريب وفق الأسلوب العلمي الأمثل والتطوير المستمر في الأساليب المختلفة والمتعددة لبرامج التعليم والتدريب للاعب والذي يسهم في تطوير مستوى اللاعب بأفضل مسار للانجاز,

مع العمل على التعديل في هذه البرامج بشكل مستمر بناء على التقويم ا لذي يتم إعداده مسبقاً للمساعدة في كشف الأخطاء مبكراً وتنفيذ البرامج البديلة والتي تساعد على تصحيح مسار الحالة التدريبية للاعب مما يعد أساساً لارتفاع مستوى اللاعب تبعاً لأقصى مدى تسمح به قدراته واستعداداته.

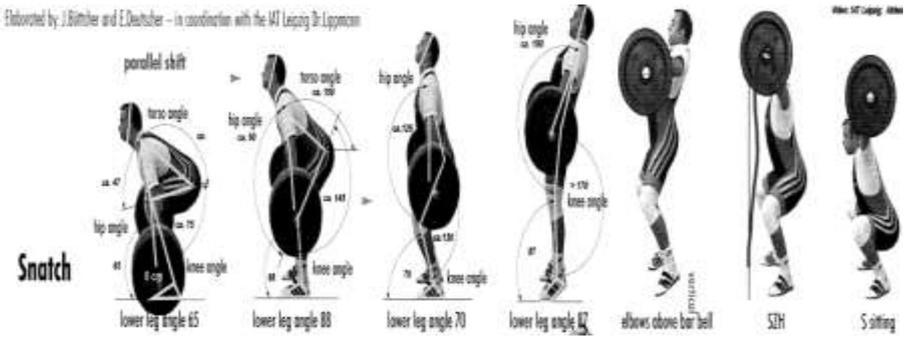
ثالثاً: تعليم رفعة الخطف باليدين:











المراحل الفنية لرفعة الخطف

وتعني رفعة الخطف رفع الثقل في حركة واحدة، من الأرض إلى أعلى امتداد الذراعين، وهي رفعة صعبة مقارنة برفعة النتر، إذ تتطلب هذه الرفعة توافقاً عضلياً عصبياً ومهارياً كبيراً.



تمرين لتقوية عضلات الظهر

وهناك حقيقة تشير إلى أن رفعة الخطف لا تعتمد على عنصر القوة فقط بل بفن الأداء، وطرائق تعلم هذه الرفعة تمر بالمراحل التالية:

1- وضع البدء.

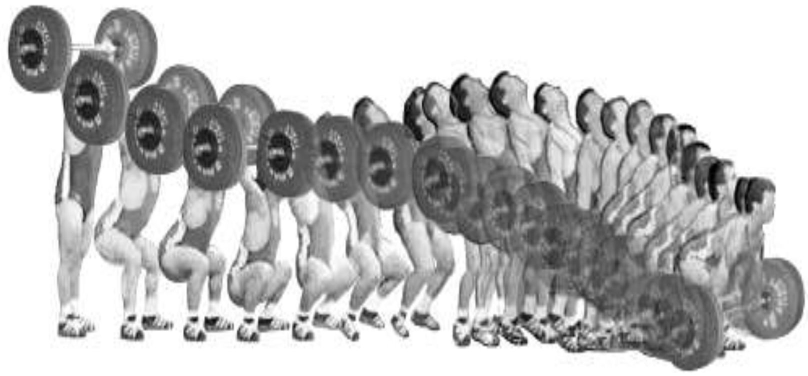
2- السحب (المرحلة الأولى).

3- المرحلة الثانية للسحب (المرحلة الانفجارية).

4- السقوط تحت الثقل.

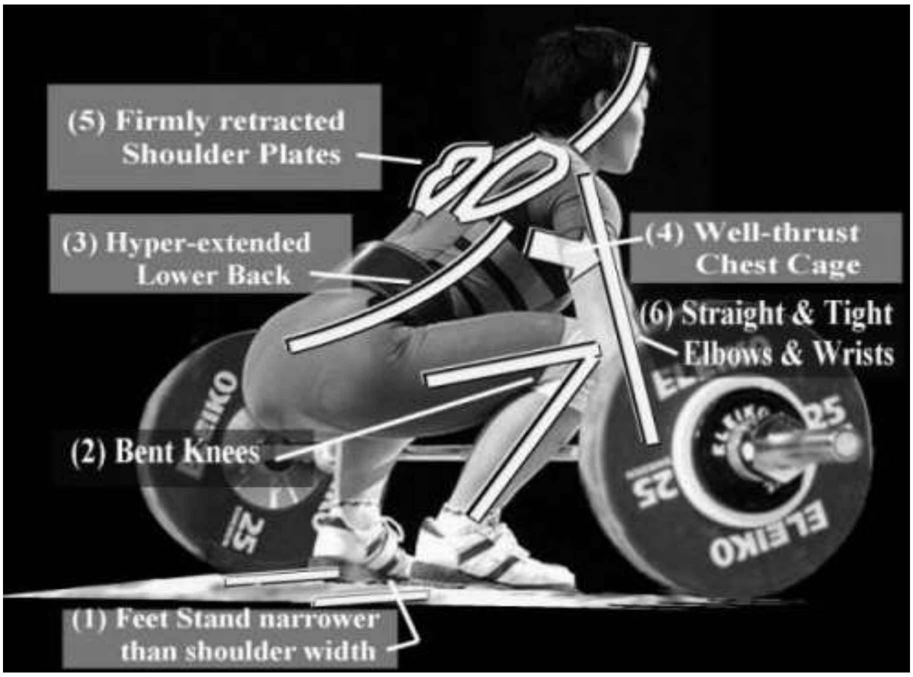
5- النهوض والثبات.

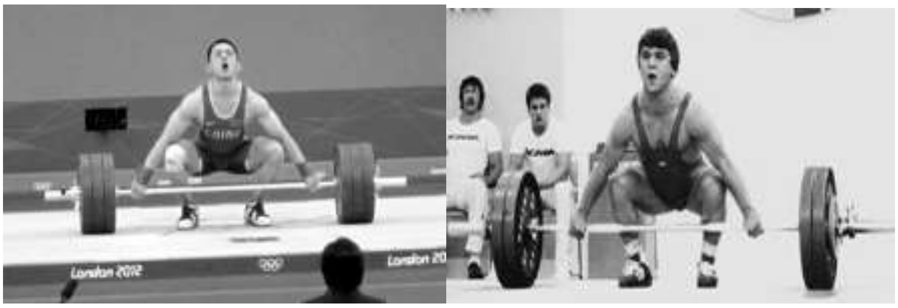
6- إنزال الثقل إلى الأسفل.



تسلسل المراحل الفنية لرفعة الخطف

أولاً: وضع البدء:







إن وضع البدء يتمثل الانتقال للتدريب بالأجهزة في أفضل وضع لغرض أداء الجهد في الرفع، وهو جزء مهم جداً من الحركة، وبناء على ذلك فإن المدرب والرباع الناشئ عليهما أن ينتبها إليه انتباهاً كبيراً.

في وضع البدء يلزم المدرب اللاعب على تعلم الوضع بدقة وبسرعة قدر الإمكان، وللتعلم الصحيح والسريع لهذا الجزء من الرفعة ينبغي تعلم الأتي:

- توضع القدمان تحت قضيب الثقل (البار) بمسافة متساوية أو أصغر من عرض الكتفين، إذ تتجه مقدمة القدمين إلى الخارج قليلاً ويمكن مشاهدة مقدمة القدمين بحيث تكون ظاهرة قليلاً أمام الخط الساقط من قضيب الثقل البار على الأرض (الصور اعلاه توضح ذلك).

- مسك البار بالطريقة الخطافية (هوك) إذ يوضع الإبهام تحت السبابة، وتقدر المسافة بين القبضتين بفتحة عريضة نسبة إلى طول الأطراف،وتكون الذراعان ممدودتان.

- إن تعلم وضع البدء يتم حسب عدد مرات التطبيق لاتخاذ هذا الوضع، كذلك إعادة التطبيق هذا الوضع مرات، وفي هذه المرحلة يمكن الاستفادة من المرآة لضبط الوضع، كذلك في الوقت نفسه الاستفادة من التصحيحات التي يجريها المدرب واستخدام ما أمكن من الوسائل البصرية.

- في هذه المرحلة يوصى باستخدام إشارات أو مخططات مختلفة ترسم على الطبلية لوضع القدمين أو على البار لتأشير ولتحديد نقاط القبضة.

ولغرض زيادة عدد التمرينات وبهدف بناء التكرار الحركي دون تغيير نوصي باستخدام ثقل خشبي بأقراص ثابتة قطرها (45) سنتيمتراً.

بعد القبض على الثقل يجب أن يصحح المدرب الأجزاء الآتية في وضع البدء:

- زاوية الجسم مع الطبلية.

- تكون الركبتين محصورتين بين الذراعين (الذراعين في الخارج).

- يكون الرأس با ستقامة خط الجذع والنظر متجهاً إلى الأمام.

ثانياً: السحب (المرحلة الأولى):







إن هذا الجزء من الحركة قد يكون سهل التعلم من قبل جميع الرباعين، وخلال قيام المدرب بشرح الحركة يجب أن يوجه انتباه الرياضي إلى ما يلي:

– يجب أن يرفع الثقل بخط عمودي.

– زاوية جسم الرباع مع المربع (الطبلية) يجب أن تكون بحدود $28^{0} - 30^{0}$ في اللحظة التي يكون فيها الثقل عند مستوى الركبتين.

- لغرض إعطاء الثقل الحركة العمودية (يجب أن نأخذ في حسابنا أن في البدء تكون الركبتان فوق الثقل) لذا فإن الحركة يجب أن تبدأ بنقل مركز الثقل على العقبين في اللحظة التي نبدأ فيها بمد الأطراف السفلى من مفصلي الركبتين، هذه العملية تسبب حركة امتداد الرجلين من مفصل الركبتين ورفع الجسم إلى الأعلى، هنا نحقق الهدف الرئيس لهذه المرحلة، وتكون زاوية الجسم في لحظة البدء في السحب بحدود $28^{0} - 30^{0}$.

- يجب أن يطلب المدرب من اللاعب أن يؤدي الحركة ببطء، ويجب التوقف عند اجتياز الثقل الركبتين.

هكذا يمكننا تصحيح وضع الظهر وبالأخص الوضع الأكثر أهمية وهو أن يكون عظم الساق في هذا الوضع بوضع قائم على الطبلية ويكون مركز الثقل على العقبين، بعد تصحيح هذا الوضع ننتقل لتعليم مرحلة أكثر أهمية وهي (المرحلة الانفجارية).

ثالثاً: السحب (المرحلة الثانية الانفجارية):



الاستعداد للمرحلة الانفجارية



المرحلة الانفجارية

إن الانفجار أو المرحلة الانفجارية هو نتيجة للحركة العضلية في المد الثلاثي (مفصلي الكاحلين، مفصلي الركبتين، مفصلي الوركين) وعند هذه المرحلة لا بد من الوضع في الحسبان قوة الجذب والطرد المركزية وهي عندما يبذل جسم قوة على جسم اخر هناك قوة مساوية ومضادة مبذولة من الجسم الاخر على الجسم الاول (قانون نيوتن الثالث).

ونتيجة المرحلة الانفجارية قد تظهر مرحلة التعجيل في الرفع، إن الشيء المهم جداً في تعليم وإتقان الحركة هو تكوين الإحساس بالحركة على الطبلية وذلك بالإستناد على مقدمة القدمين لفترة قصيرة وبدون نقل مركز ثقل الجسم على مشطي القدمين، لهذا يطلب المدرب من الرباع الإسناد على الطرف النهائي لمشطي القدمين.

في هذا الوضع يجري انثناء بسيط في الركبتين يتبعها صدم أو ضغط الطبلية بدفعة قوية جراء امتداد وفرد رجلين الرباع.

إن تعلم الدفع يؤدى أولاً من الصناديق أو من الوضع المعلق، ويجب أن يضع المدرب الرباع في أفضل وضع، تكون الرجلان بوضع عمودي، وتكون الزاوية بين الجسم والطبلية $28^0 - 30^0$ درجة.

من هذا الوضع يرفع الثقل ببطء، والركبتان تحت قضيب الثقل حتى يتم امتداد الجذع في هذا الوضع لابد أن يفهم الرباع أن امتداد الجذع يتم بواسطة العضلات المحركة للحوض من الخلف إلى الأمام، بعد إتقان هذا الجزء من الحركة نأتي إلى المرحلة النهائية وهي (مرحلة القوة الانفجارية).

من الوضع الذي تكون فيه الركبتين تحت الثقل ويكون الجذع بوضع عمودي، نطلب من الرباع أن يقوم بمد مفاجئ للرجلين، من خلال تهيئة أو استعداد العضلة المنحرفة، ولكي تكون حركة رفع الثقل مفيدة فإن ارتفاع الثقل يجب أن لا يكون عالياً كثيراً.

إن الشيء الرئيس الذي يجب أن يتعلمه الرباع هو أن حركة التعجيل التي يكتسبها الثقل تتم من خلال امتداد الأطراف السفلى والعضلية المعنية والمنحرفة وليس بمساعدة الذراعين التي تقوم بإسناد عملية الانفجار فقط، وتثبيت الثقل في اللحظة النهائية.

إن الخطف العالي (بدون انثناء كامل بالرجلين) من الصناديق يهدف إلى إنهاء مرحلة الرفع ذات الأهمية البالغة، يوضع الثقل على الصناديق أو على مساند وبارتفاع أعلى من الركبتين ويراعى في هذا الوضع أن يكون الجذع مع الطبلية بزاوية **28– 30** درجة تقريباً، ويكون الساقان عموديان على الطبلية، وفي هذه المرحلة من تعلم الخطف يجب أن ينتبه الرياضي إلى أن رفع الثقل يتم في الوقت نفسه الذي تتحرك فيه الركبتان إلى الأمام من خلال حركة الحوض إلى الأمام، ويتم السحب النهائي عندما يكون مركز الثقل أمام مشطي القدمين والجذع بوضع عمودي، تؤدى هذه الحركة بأحمال يمكن أن يؤديها الرباع بحدود **3– 5** تكرارات، عند إتقان عناصر الحركة ننتقل إلى ربط العناصر التي تم تعلمها بأداء خطف الثقل لأن الرباع يسحب الثقل من الطبلية ويمتد ثم يضع أجزاء جسمه في أفضل وضع لغرض تحقيق السحب بكفاءة قصوى.



الخطف من على الصناديق

من المؤثر خلال مراحل التعلم وعندما يصل الثقل إلى مستوى الثلث السفلي للفخذين لغرض أخذ وضع السحبة الثانية، نولي الانفجار أهمية قصوى ونجعله في الوضع الصحيح وذلك بجعل الساقين بوضع عمودي (زاوية قائمة) على الطبلية ويكون مركز الثقل على العقبين، وهذا الوضع الذي يسمح بوضع الركبتين تحت الثقل لغرض السحب، ويجب أن تعاد هذه المرحلة عدة مرات، وعندما يتقن الرباع وضع ركبتيه تحت الثقل من الوضع المعلق نتيجة لنقل الحوض إلى الأمام يؤدى الجزء النهائي كما يأتي:

السحب للوصول إلى وضع القرفصاء خلال هذه المرحلة (النهائية) يجب أن يكون المدرب خلف الرباع لغرض ضبط أو إصلاح الحركة في حالة فقدان توازنه، عندما يتقن الرباع هذه المرحلة تنتقل إلى أداء الحركة بالكامل خطف الثقل إلى وضع القرفصاء من الطبلية.

في هذه المرحلة (الأخيرة) فإن على المدرب أن يجذب انتباه الربا ع مرة ثانية إلى العناصر الرئيسة الآتية:

- يجب أن يرفع الثقل بوضع عمودي، وأن بداية الحركة تنجز من خلال مد الركبتين منذ البدء، ويكون مركز الثقل متمركزاً على العقبين.

- التأكيد على الوضع الصحيح للجذع والساقين في لحظة أداء المرحلة الثانية للسحب (الانفجار).

بعد إتقان جميع الحركات في فترة تطوير فن الأداء أي خلال الفترة التحضيرية قبل المسابقات، وعندما تكون قيمة الحمل المرفوع فوق نسبة **80 %** من أقصى قدرة للربا ع، فمن المؤكد ظهور أخطاء نتيجة التعلم غير المتقن أو غير الصحيح للحركة خلال الفترة التدريبية.

رابعاً: السقوط تحت الثقل:

ويحتاج الى درجة عالية من الاتزان وعرف الاتزان على أنه " قدرة الجسم على البقاء في حالة متزنة" ويعتبر هو العنصر الاهم في الرياضة وجميع الانشطة الحركية بحيث كلما كنت أكثر اتزانا كلما أديت المهارات بشكل أسهل خصوصا في المستويات المتقدمة.

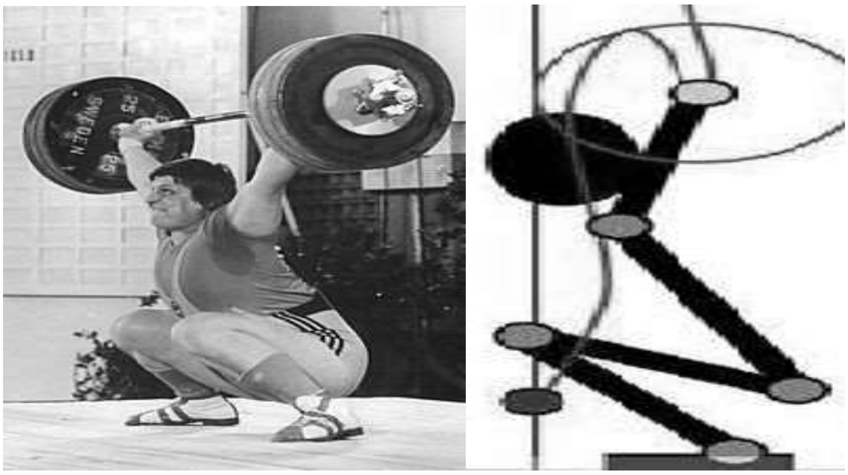
نقاط أساسية للتوازن:

– كلما أقترب خط الجاذبية الى مركز قاعدة الاتزان كلما كانت أحتمالية الاتزان أكبر.

– كلما كبرت قاعدة الاتزان كلما كانت أحتمالية الاتزان أكبر.

– أحتمالية الاحتفاظ بالتوازن يزيد عندما يكون مركز الثقل منخفض بالنسبة لقاعدة التوازن.

– كلما تحرك أحد اطراف الجسم بعيدا عن خط الجاذبية الارضية كلما قلت فرصة الاحتفاظ بالتوازن الا اذا تحرك طرف أخر لتعويض ذلك.





منظر رأسي لرفعة الخطف



تتطلب مرحلة السقوط تحت الثقل كذلك الى عناصر كثيرة الصعوبة في التعلم الصحيح للخطف، لأنها تتطلب ايضاً درجة كبيرة من المرونة في مفاصل الكتفين والكاحلين والعمود الفقري للرباع فضلاً عن المشاركة الايجابية لجميع العضلات للمحافظة على التوازن في وضع القرفصاء وزيادة الضغط على أسفل القدمين، إنه وضع هاديء وطبيعي يمكن أداءه من قبل جميع الرباعين (خصوصاً هؤلاء الذين يمتلكون مرونة في التمفصل الحرقفي الفخذي– الورك).

بعد اتخاذ هذا الوضع، ترفع الذراعين عالياً ومحاولة الوصول إلى الوضع العمودي، إن هذا الوضع يعتبر ليس سهلاً لجميع الرباعين وتكويناتهم المختلفة، ولكنه يساعد بدرجة كبيرة في تحسين وزيادة مرونة مفصلي الكتفين.

في المرحلة الأولى لتعلم هذا الوضع يمسك المدرب بيدي الربا ع الاثنتين ويقوم بسحب خفيف أو بسيط إلى الخلف، ويحاول المدرب أن يثبت هذا الوضع للوصول الى تعلم سريع و دقيق ويقوم المدرب أولاً بمساعدة الربا ع بواسطة وضع ركبتيه على المنطقة القطنية لظهر الربا ع ويطلب منه تقعر ظهره إلى الخلف وإلى أقصى مدى ممكن يستطيعه.

ويؤدى هذا التمرين عادة بقضيب الثقل الخالي من الأقراص الحديدية (في حال عدم توفر العصي).

يمسك الربا ع قضيب الثقل (أو العصا) بالقبضة العريضة (الواسعة) ويحمله فوق الرأس بكامل امتداد الذراعين، ويضع قدميه في المسافة المناسبة المثلى (لوضع القرفصاء) في هذا الجانب فإن الإحساس بمسافة الرجلين وجعلها في المسافة المثلى أو المناسبة لوضع القرفصاء تكون خطوة إيجابية نحو التعلم وهي من الأشياء الهامة للتنفيذ التام للحركة، بعد أخذ هذا الوضع يبدأ الربا ع بثني بطيء في رجليه من مفصلي الركبتين والوركين والكاحلين حتى يحصل الربا ع على أقصى انثناء لهذه المفاصل مع المحافظة على الاتزان والثبات في وضع القرفصاء.

يجب إعطاء أهمية كبيرة لما يأتي عندما يكون الرباع في وضع القرفصاء:

1- وضع الرأس: يجب أن يكون أمام خط الكتفين، العينان تنظران باستقامة إلى الأمام (ليس إلى الأسفل أو الأعلى).

2- وضع الجذع: لا يكون عمودياً (تصغير زاوية الثبات) بل مائلاً قليلاً إلى الأمام.

3- وضع الظهر: يكون مقوساً قليلاً، ويكون التقوس أكثر في المنطقة القطنية.

بعد تنفيذ هذا الوضع في القرفصاء، يستلزم الأمر المحافظة عليه لبعض ثوان، ثم بعدها يمكن إنزال الثقل على الطبلية، عندما نتعلم الوضع الصحيح النهائي القرفصاء، يعلّم المدرب الرباع كيف ينهض من وضع القرفصاء.

إن الطريق الأكيد والسريع لتعلم هذا الجزء من الحركة يتطلب:

- السقوط إلى وضع القرفصاء بوضع الثقل على الكتفين خلف الرأس، أو على الصدر، أو محمولاً بكامل امتداد الذراعين فوق الرأس.

- تأدية التمرين بأثقال خفيفة بحيث يتمكن الرباع من أداء هذا التمرين من 8 – 10 مرات.

– يوضع الثقل خلف الرقبة ويقبض الرباع على قضيب الثقل بفتحة عريضة واسعة، ثم يقوم الرباع برفع عقبيه للوقوف على مقدمة القدمين والمشطين، ثم من خلال حركة نشطة بثني مفاجئوسريع للرجلين وفتح القدمين جانباً يسقط الرباع تحت قضيب الثقل وفي الوقت نفسه تعمل الذراعين على رفع الثقل عالياً والمحافظة عليه في هذا الوضع، هنا تكون الحركة قد أنجزت بالكامل، ويمكن أداء هذا التمرين بوضع الثقل على الصدر (بدلاً من خلف الرقبة).

على المدرب أن يركز عينيه على الحركات الخاطئة وعلى الحركات الدقيقة (دقة الحركة)، ويجلس خلف الرباع متهيئاً للمساعدة في حال فقد توازنه وذلك بمسك يدي الرباع لكي يتقن حركته،ويمكن أن يؤدى التمرين بواسطة الثقل المعلق بالبكرات.

خامساً: النهوض بالثقل:



منذ زمن طويل لم يعر المدربون أهمية لإنجاز فن الأداء الصحيح، ولكن نتيجة للتحليل الحركيلبعض الأثقال المرفوعة والتي تسقط إلى الخلف، جعلت التفكير ينحصر بالخطأ الذي يحصل عند عملية القيام أو النهوض بالثقل والذي يؤدي إلى سقوط الثقل، لذا فإن هذا الخطأ جعل المدربون خلال العملية التعليمية وبعد أن يتقن الرباع رفع الثقل إلى وضع القرفصاء الانتقال إلى ضبط تعلم عملية النهوض.

يوضح المدرب للرباع المعلومات التي تعمل على نجاح عملية النهوض ويؤكد عليه وجوب الاحتفاظ بالثقل في الوضع العمودي التام (على خط الجاذبية الأرضية المار ضمن قاعدة الاتزان) ولا يوجد ما يدعو إلى الانتقال القليل إلى الخلف أو إلى الأمام، ولأن ذلك قد يسبب سقوط الثقل إلى أمام أو خلف الرباع.

في اللحظة التي ينهض فيها الرباع من وضع القرفصاء (الأكثر صعوبة) فإن مركز الثقل يبرز أو ينتقل من أخمص القدمين إلى المشطين، وهنا يصبح ذراع عتلة الساق أقصر، وتكبر الزاوية المحصورة بين الساق والفخذ، في هذا المسار فإن أجزاء الجسم في موضع جيد لكي ترفع الجذع بوضع عمودي.

يجب أن ينبه المدرب الربا ع أيضاً في أثناء النهوض من وضع القرفصاء يبقى الجذع والرأس محافظين على وضعهما وإن النهوض من وضع القرفصاء يتم فقط بواسطة الأطراف السفلى (الرجلين).

عند تعلم الحركة من الحمالة يجب إعطاء عدد حر من التكرارات بدون أثقال، وفي الجزء الختامي من التمرين نستخدم الأثقال خلال تنفيذ التمرين بالأثقال ويجب على المدرب الوقوف خلف الرياضي للمحافظة على توازنه.

سادساً: إنزال الثقل إلى الأسفل:



الأخطاء الرئيسة في الخطف وكيفية تصحيحها:

عدم الامتداد الكامل للجسم:

الأسباب:

1- عدم مد أو فرد اللاعب لجسمه بشكل كامل.

2- دفع الصدر إ لى قضيب الثقل بدلاً من سحبه إلى الجذع (إلى مستوى عظم القص) عند محاولة إيصال الثقل إلى مستوى الصدر.

3- عدم أداء السحب بطريقة صحيحة، إذ يؤدي الربا ع السحب والرأس مثني أي متجه للأمام.

4- عدم إنجاز المرحلة الانفجارية بصورة صحيحة.

5- عدم استقرار حركة الذراعين.

6- مساهمة الجذع مساهمة غير كافية عند أداء عملية السحب بهدف الوصول إلى وضع الامتداد الكامل.

كيف نصحح الأخطاء؟

- **إجراء عملية السحب والتوقف في أعلى ارتفاع، يعقبها إطلاق القوة من العضلات العاملة بحيث تكون كافية لرفع الثقل إلى أعلى من هذا المستوى.**
- **السحب من صناديق مختلفة الارتفاعات لبناء القوة للرباع كي يتمكن من تحمل الجهد الثقيل أو الصعب، وخلافاً لذلك فإن الرباع لن يتمكن من خطف الثقل.**
- **رمي الأثقال باليدين من فوق الرأس إلى الخلف، كذلك خطف الثقل ورميه إلى الخلف فوق الرأس.**

السقوط المبكر جداً تحت الثقل:

الأسباب:

1- **عدم السحب الكامل (الوصول إلى وضع الامتداد الكامل).**

2- **الاستخدام غير الصحيح لعضلات الظهر والرجلين لأداء المرحلة الثانية من السحب (المرحلة الانفجارية).**

3- **التدريب بثقل كبير.**

كيف نصحح الأخطاء؟

1- السحب من صناديق مختلفة الارتفاعات التي تهيأ أفضل وضع للمجموعات العضلية للظهر والرجلين.

2- السحب من الوضع المعلق الذي يهدف إلى تقوية المجموعات العضلية التي تؤدي إلى إنجاز الانفجار.

3- خطف بدون ثني كامل للرجلين.

عدم إجراء المرحلة الانفجارية بكلتا القدمين:

الأسباب:

1- عدم إسراع الرباع للسقوط تحت الثقل.

2- عدم الرفع الكامل للكاحلين بعد عملية رفع الجذع السريع.

3- عدم اكتساب الثقل السرعة الكافية.

كيف نصحح الأخطاء؟

1- الخطف من الوضع المعلق.

2- الخطف من الصناديق.

3- عزل مراحل إنجاز رفعة الخطف (تجزئتها).

القفز:

الأسباب:

1- عدم تعلم الرياضي السقوط الصحيح تحت الثقل، ومعرفته بالحاجة إلى حركة القفز.

2- إطالة الوقت بدون ارتكاز في أثناء السقوط تحت الثقل (السقوط بدون ارتكاز).

3- عدم رفع العقبين بصورة صحيحة وكافية بعد المرحلة الانفجارية.

كيف نصحح الأخطاء؟

1- سقوط حر تحت الثقل من وضع الوقوف على مقدمة القدمين.

2- السحب والخطف من الوضع المعلق.

3- السحب والخطف من صناديق مختلفة الارتفاعات.

ميل الجذع إلى الأمام:

الأسباب:

1- عدم انتهاء عملية المرحلة الانفجارية بامتداد الجذع والرجلين.

2- عدم أداء السحب إلى ارتفاع جيد.

3- عدم التصور الصحيح للحركة.

كيف نصحح الأخطاء؟

1- أداء السحب بامتداد الجذع.

2- السحب والخطف من صناديق مختلفة الارتفاعات.

3- السحب والخطف من الوضع المعلق.

4- عمل قرفصاء في وضع الخطف (ثني الرجلين والثقل مرفوع بالذراعين الممدودتين فوق الرأس).

5- عرض الحركة الصحيحة من قبل المدرب (عمل نموذج).

6- استخدام الصور والرسومات وعلى وجه الخصوص الأشرطة التوضيحية لأفضل الرباعين في العالم.

رفع الثقل خلال مراحل الرفعة بالسرعة نفسها:

الأسباب:

1- ضعف التوافق العضلي العصبي لدى الرباع بين الجذع والرجلين في المرحلة الثانية للسحب، وهذا يؤدي إلى عدم زيادة سرعة الثقل.

2- زيادة انحراف الثقل عن الجسم خلال المسار الحركي له.

كيف نصحح الأخطاء؟

1- تطوير التوافق العضلي العصبي بين الجذع والرجلين وزيادة سرعة حركة الجذع العمودية.

2- السحب والخطف من الوضع المعلق.

3- السحب والخطف من الصناديق مختلفة الارتفاعات.

4- سحب الثقل بسرعة بطيئة لغاية الثلث السفلي للفخذ، ثم إنجاز حركة الامتداد الكامل (المرحلة الانفجارية) بسرعة.

رابعاً: تعليم رفعة الكلين والنتر:

إن إتقان عملية رفع الثقل إلى الصدر ثم النتر لأعلى يتم بواسطة التمرين بعنصرين مختلفين تماماً وتنجز بشكل مستقل بترتيب زمني لغرض الرفع وتتم وفق المراحل التالية:

- البدء.
- رفع الثقل لغاية بداية مرحلة السحب الثانية.
- المرحلة الانفجارية والسقوط تحت الثقل.
- النهوض من وضع القرفصاء والاستعداد للنتر.
- النتر.
- السقوط تحت الثقل من وضع فتح الرجلين أماماً- خلفاً.
- ضم الرجلين والثبات ثم إنزال الثقل إلى الأسفل (على الطبلية).

الرفع إلى الصدر (الكلين) ويشمل:



البدء:









وضع البدء من زوايا مختلفة

يعني تهيئة الأجهزة الحركية في أفضل وضع لها لمحاولة الرفع، إنه عنصر هام جداً لابد من ملاحظته من قبل المدرب والرباع، إن بعض الرباعين لا يستطيعون من المحاولة الأولى اتخاذ الوضع الصحيح للظهر والذي يجب أن يكون بزاوية 45 درجة تقريباً مع الطبلية، وتستلزم المراحل التعليمية لهذا الوضع مايلي:

1– التقدم إلى ا لثقل، وضع القدمين في الوضع الاعتيادي مع فتح مقدمة القدمين قليلاً إلى الخارج، في هذا الوضع يرفع الربا ع ذراعيه ثم يثني رجليه (يبقى محافظاً على وضع ذراعيه).

2– يخفض الربا ع ذراعيه ويقبض على البار، بإتباع هذه الطريقة فإن تعليم وضع البدء ينجز بسهولة أكثر.

3– للتقويم (إصدار الحكم) لوضع البدء يجب على المدرب أن ينتبه إلى الأمور الآتية:

- أن تكون الزاوية بين الجذع والطبلية **45** درجة تقريباً، والركبتان مؤشرتان إلى الخارج (إلى الجانبين).
- يجب أن لا تكونا خلف خط الذراعين، والرأس والجذع على امتداد واحد والنظر متجه باستقامة إلى الأمام.

رفع الثقل لغاية بداية مرحلة السحب الثانية:



إنها ليست مهمة صعبة جداً ولكنها تؤدى بإيقاع بطيء نوعاً ما، في هذه المرحلة هناك عنصرين مهمين يجب تعلمهما من قبل الرباعالمبتديء:

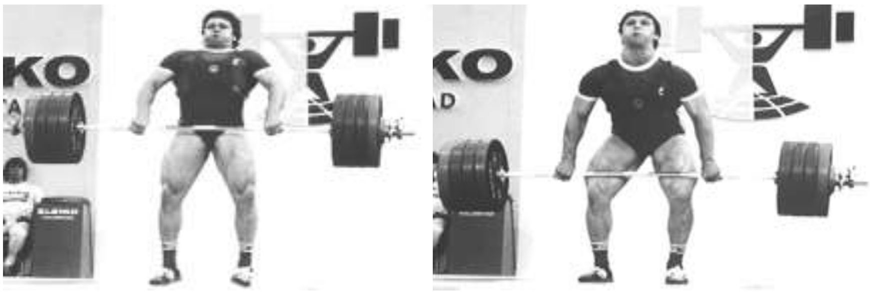
– يجب المحافظة على ميل الجذع بزاوية **45** درجة تقريباً مع الطبلية.

– يجب أن يتجه الثقل بوضع عمودي في المرحلة الثانية للسحب (المرحلة الانفجارية).

لغرض تنفيذ هذين العنصرين فإن ترك وضع البدء يجب أن يتم من خلال امتداد الرجلين من مفصلي الركبتين، ونقل مركز الثقل إلى أخمص القدم، مع دفع حزام الكتفين قليلاً، في هذا الوضع يكون الثقل قد اتخذ الخط العمودي للرفع مع مراعاة الاحتفاظ بوضع الجذع في أفضل زاوية.

إن الجزء النهائي من الرفعة (لغاية المرحلة الانفجارية) هو وضع مهم جداً في عملية التعلم، إذ يكون الساق بوضع عمودي على الطبلية وهذا يؤدي إلى نقل مركز ثقل الرباع إلى عقبي القدمين، من هذا الوضع تبدأ مرحلة مهمة من الرفع إلى الصدر.

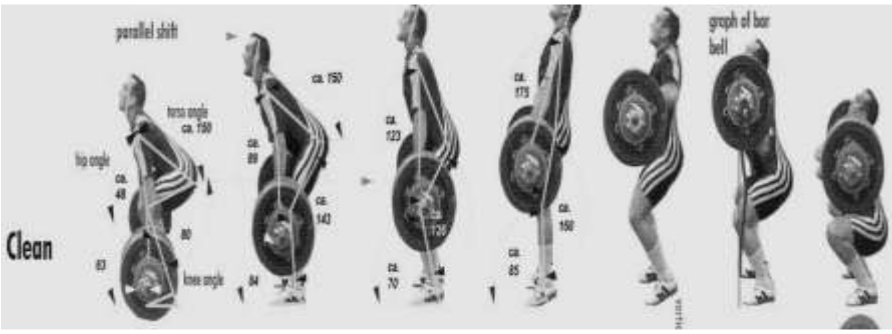
المرحلة الانفجارية والسقوط تحت الثقل:



نتيجة لعملية الامتداد الثلاثي لمفاصل (الكاحلين والركبتين والوركين) تظهر مرحلة التعجيل للرفع والتي تزيد من عملية القصور الذاتي خلال ا لرفع إنه عنصر مهم وصعب جداً في التعلم الصحيح لغرض إتقان هذه المرحلة من الرفع، نوصي بالبدء بأدائها من الصناديق أو المساند، هنا يجب على المدرب أن يضع الربا ع في أفضل وضع لغرض وضع رجليه تحت الثقل بثنيهما من مفصلي الركبتين، ويصبح الجذع في وضع عمودي، في هذا الوضع يوجه الربا ع لعمل امتداد مفاجيء للرجلين مع تهيئة العضلة المنحرفة لأداء دورها الفاعل في تعجيل الثقل للرفع، يجب أن لا يرتفع الثقل عالياً جداً، ويفضل أن يكون ارتفاعه من (10 – 11) سنتيمتراً فوق الحزام.



أشكال عديدة لمرحلة السقوط تحت الثقل في رفعة الكلين من زوايا مختلفة



تسلسل لحركة الكلين وزوايا خط سير الثقل المختلفة



أشكال لمرحلة السقوط تحت الثقل في رفعة الكلين من زوايا مختلفة

إن العنصر الرئيس في تعلم الرفع إلى الصدر هو أن رفع الثقل يجب أن لا يتم بمساعدة الذراعين بل يحصل الثقل على التعجيل من خلال الامتداد الثلاثي لمفاصل الرجلين والعضلة المنحرفة التي تجعل المسار الحركي للثقل عمودياً.

بعد إتقان المرحلة الانفجارية من الصناديق أو من المساند، ننتقل إلى تعليم الحركة من الأرض (الطبلية)، في هذا الوضع وعندما يصل الثقل نقطة الانفجار فلا بد من تنبيه الربا ع إلى أمر هام جداً وهو أساس نجاح الحركة الجيدة، هذا الأمر هو وضع أجزاء الجسم في خط واحد وهكذا فإن استقامة الجذع لا تتم بمبدأ سحب الجذع عالياً وإلى الخلف ولكن بوضع الركبتين تحت قضيب الثقل لأنه شيء مطلوب لحركة الحوض خلفاً – أماماً.

هذه المرحلة يمكن أن تؤدى أمام المرآة لزيادة إدراكها.

نؤكد أن المرحلة الانفجارية تبدأ عندما يكون الساق بوضع عمودي على الـ طبلية ومركز الثقل واقعاً أمام الكاحل.

النهوض من وضع القرفصاء والاستعداد للنتر:



إنها المرحلة الأخيرة في رفع الثقل إلى الصدر، عندما نصبح تحت الثقل يجب على المدرب أن يعيد مع الرباع تصحيح دوران (لف المرفقين) وذلك بفعل عمل عضلات الكتفين والعضلة المنحرفة، إن دوران المرفقين مهم جداً في نجاح الرفعة ويمكن تعلمه بسهولة من خلال تمرينات السقوط تحت الثقل، مثلاً تثبيت قضيب الثقل في جهاز الايزومتريك وبارتفاع مناسب وأداء حركة دوران المرفقين والسقوط تحت الثقل.

إن السقوط تحت الثقل يؤدى في اللحظة النهائية للانفجار عندما يستمر الثقل بحركته نحو الأعلى بالقصور الذاتي عندما نصبح تحت الثقل، يجب أن يفهم الرباع بعض القوانين الميكانيكية المعروفة التي تلعب دوراً هاماً في سرعة السقوط، إذ يمكن أن تزداد سرعة السقوط تحت الثقل بواسطة وضع الثقل بارتفاعات مختلفة وأداء حركة السقوط تحته، نحن نستدل على الطرائق المتعددة التي تسهم في التعلم الصحيح للرفع إلى الصدر، الرفع إلى الصدر من الصناديق يهدف إلى إنهاء الحركة الأكثر أهمية وهي "المرحلة الانفجارية" والسقوط تحت الثقل، إذ يوضع الثقل على الصناديق أو المساند بمستوى الركبتين.

إن لأوضاع أجزاء الجسم أهمية كبيرة في الحركة وبصورة خاصة وضع الجذع الذي يجب أن يكون بزاوية 45 درجة مع الطبلية، نحن نسترعي انتباه الرباعين الناشئين إلى أن رفع الثقل واستقامة الجذع (وضع التهيؤ للمرحلة الانفجارية) تجرى بواسطة وضع الركبتين تحت قضيب الثقل، مع نقل الجذع إلى الأمام والخلف حتى الوصول إلى وضع الاستقامة التامة للجذع.

إن إنجاز الحركة يتم بأثقال يمكن رفعها عدة مرات، عندما نتعلم هذا التمرين ننتقل إلى ربط الأجزاء المكونة للرفع إلى الصدر من الطبلية.

في هذه اللحظة يجب على المدرب أن يبدي اهتمامه بأن الربا ع يؤدي ثلاث حركات صعبة جداً هي:

- نقل مركز الثقل إلى العقبين في مرحلة السحب الأولى.
- وضع الجذع والساقين في مرحلة الانفجار.
- وضع الجذع في المرحلة النهائية.



النهوض من وضع القرفصاء يعد مشكلة فنية مرئية لأنه يحتاج إلى انتباه خاص من قبل المدرب والرباع وينبه إلى الجانب الفني فقط فيما يتعلق بتقصير ذراع العتلة في الأطراف السفلى في اللحظة التي يتطلب فيها الأداء القيمة القصوى للقوة خلال حركة الحوض إلى الأمام.

في النتر هناك جزء خاص يلعب دوراً في الاستخدام الصحيح لمطاطية عمود الثقل (البار)، طبقاً للقوانين الميكانيكية في وضع البدء للنتر عندما يكون الثقل على الصدر، فإن تقوس بسيط يحصل لقضيب الثقل مما يجعل نهايته تتحركان إلى الأسفل، وذلك بسبب مطاطية قضيب الثقل، لغرض الاستخدام الصحيح والاستفادة المثلى من هذه المطاطية، ويجب أن يكون التهيؤ للنتر بطيء وذلك بثني الأطراف السفلى وذلك للمحافظة على وضع الثقل، عندها ومن خلال الرفع المفاجيء المطلوب لامتداد الرجلين فإن قوس قضيب الثقل يشتد ويكون مستحق للدفع في هذه اللحظة، هذا القوس يتغير بالنقل الحركي لنهايتي قضيب الثقل من الأسفل إلى الأعلى مما يجعل حركة الرفع أسهل، إن المعرفة بالتفاصيل الفنية يجب أن يدربها المدرب لتلاميذه (الرباعين الناشئين) لاستخدام أقصى فائدة فنية.

يعلم (الغطس) النزول بثني بسيط في الرجلين بأخذ الثقل من الحمالة، ويجب أن يولي انتباه خاص للوضع الابتدائي عندما نعلم العناصر المكونة للحركة، ويجب أن لا يكون المرفقين بوضع عال جداً ويكونا بزاوية **45** درجة من الجذع (المسطح السهمي) يكون الجذع بوضع مستقيم والذقن مدفوع إلى الخلف قليلاً والنظر بوضع مستقيم إلى الأمام.

عندما يصحح المدرب جميع هذه الأوضاع ويتقن الربا ع أدائها ننتقل إلى التهيؤ للنتر.

إن ثني الرجلين والاستعداد للغطس تحت الثقل مهم جداً، إذ يتطلب الأداء اتجاه قضيب الثقل نحو الأمام بسبب ثني مفاصل الجسم في وضع الغطس، ويعمل العديد من الرباعين على ثني الأطراف السفلى لنقل مركز الثقل إلى المشطين لكي تسهل عملية النتر أماماً– عالياً، وهذا يصاحبه بعض التغيرات الفاشلة، لذا يولي المدرب انتباهه على مرحلة التهيؤ للنتر، وذلك بتصحيح الوضع بواسطة تحريك مركز الثقل إلى العقبين مع النهوض من وضع الانثناء في البدء (وضع الغطس) وإعادة مركز الثقل إلى المشطين، ثم يعاد هذا التمرين.

النتر:



عند إتقان الثني للتهيؤ ننتقل للتهيؤ للنتر، تؤدى حركة النتر برفع الثقل بوساطة امتداد الرجلين ويكون دور الذراعين توجيه وتثبيت الثقل، الخطوة الأولى في التعلم تتم بالرفع فقط دون السقوط تحت الثقل، ثم في الخطوة الثانية تؤدى عملية النتر بالدخول تحت الثقل، إنها حركة صعبة جداً للتعلم من قبل الرباع المبتديء، إذ يتطلب وضع القدمين في الوضع الأمامي- الخلفي.



في البداية يعطى انتباه خاص للنتر، ويجب أن يفهم الربا ع بأن الثقل ينتر بمساعدة الأطراف السفلى وليس بوساطة الأطراف العليا وحدها، ولماذا نحن نشدد أو نصر على الامتداد المفاجيء للرجلين (الميل إلى القفز العمودي) وعلى هذا المنوال فإن الهدف الرئيس يظهر في النتر حتى ننتقل لتعلم السقوط تحت الثقل، إن التفاصيل التي نأخذها في الحسبان هو الوضع النهائي للذراع، في لحظة الدخول تحت الثقل، بعد إتمام عملية الرفع بالرجلين يتجه الثقل بحركة قوسية صغيرة إلى الداخل بتأثير الدعم الذي يحصل عليه من الساعدين وذلك بسبب الوضع الذي يتخذه الساعدان تحت الثقل لنقل القوة بوضع عمودي.

النتر:



النتر بفتح الرجلين سهل الأداء، إذا استخدمنا الطريقة التفصيلية (التعليم الجزئي للعناصر المختلفة المكونة للحركة)وأفضل اتقاناً،لأن جميع عناصر القوة بالاتجاه العمودي.

تؤدى الحركة بأخذ الثقل من الحمالات إلى الصدر ويجب أن يأخذ الرباع خطوة إلى الخلف ولا نوصي بأخذ خطوة إلى الأمام بغرض (الابتعاد عن الحمالة)، وهناك نوع آخر من الحمالات وهي عبارة عن صناديق أو طاولة يتم التحكم في ارتفاعها حتى يكون ملائم لطول الرباع ولا يحتاج الرباع عندها أن يأخذ خطوة للامام أو للخلف، ولكن عليه وضع البار على الصدر (الترقوة) ثم مد الركبتين والبدء في تنفيذ عملية النتر لأعلى مع الحرص على ربط عناصر التعلم بحركة واحدة، إذ يجب أن يهدف المدرب الى توسيع مدارك الرباع ويجعله على دراية كافية بأن الثقل يجب أن ينتر بأقصى قدرة شديدة ممكنة ثم فتح الرجلين والدخول تحت قضيب الثقل.

ولهذا السبب فإن المراحل اللاحقة تكون كالآتي:

- ثني بسيط في الأطراف السفلى، الظهر يبقى بوضع مستقيم وعمودي على الطبلية، مركز الثقل ينتقل إلى العقبين، والحركة تشبه عملية الجلوس على كرسي عال جداً.

- لإتمام عملية المد يتطلب أن تكون الحركة مفاجئة وعمودية.

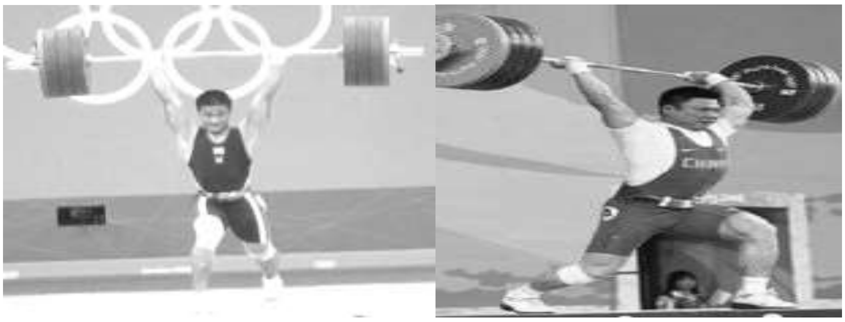
- تجرى عملية السقوط تحت الثقل بواسطة رفع الجذع إلى الأمام، ويبقى الرأس بالوضع الطبيعي، والنظر يكون مستقيماً ومتجهاً إلى الأمام.





النتر لأعلى من على الحمالات المرتفعة

السقوط تحت ا لثقل من وضع فتح الرجلين أماماً– خلفاً:



يتم السقوط تحت الثقل في لحظة استمرار رفع الثقل إلى الأعلى نتيجة حركة النتر المفاجئة والسريعة

في هذا الجزء من الحركة يجب أن يؤدي الربا ع الحركة بدون ثقل ويعيدها أمام المدرب عدة مرات، ويجب أن تكون حركة فتح الرجلين أماماً – خلفاً سريعة جداً للوصول إلى هذا الوضع، ويمكن أداء هذه الحركة أيضاً بإعطاء إشارة تصفيق باليدين من قبل المدرب أو شخص آخر (يصدر الأمر بأداء الحركة).

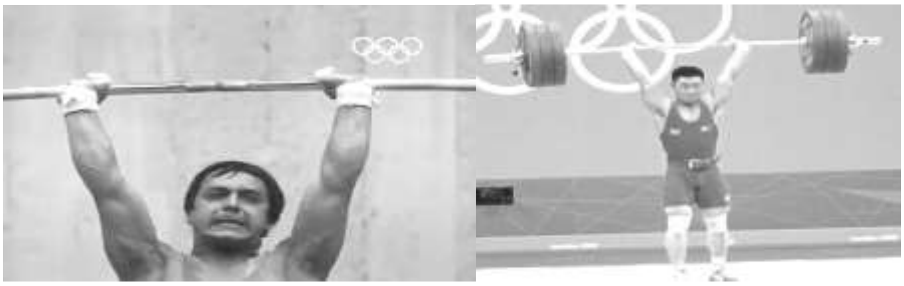
ضم الرجلين والثبات ثم إنزال الثقل إلأسفل على الطبلية:

إن النهوض من وضع فتح الرجلين أماماً– خلفاً (ضم الرجلين) ليس عنصراً صعباً في التعلم، يبدأ تعلم حركة النهوض بدون أثقال ، ثم نستخدم أوزاناً خفيفة (عصا) ثم ننتهي باستخدام الثقل الملائم.

عند ضم الرجلين يشدد المدرب على وضع الرأس، وكذلك مركز الثقل المركب (مركز ثقل الجسم + مركز ثقل الثقل) بحيث يكون مركز ثقل الجسم ومركز ثقل الثقل بخط عمودي و احد ماراً بقاعدة الاتزان، ولغرض المحافظة على هذا الوضع المتزن، وينبغي أن يكون ضم الرجلين بحركتين، الأولى سحب الرجل الأمامية أولاً، ثم الرجل الخلفية.

من خلال هذه الحركة تولي حركة الرأس أهمية كبيرة لأن حركة الرأس خلال النتر تؤشر على جميع حركات الجسم الأخرى، إذ أن هناك عدد من الرباعين لا يستطيعون تثبيت الثقل فوق الرأس، وهذا ناشيءفي الحقيقة عن مراقبتهم للثقل (النظر إلى الثقل)، وهذا يسهل نقل مركز الثقل إلى الخلف مقارنة بمركز ثقل الثقل، عند السقوط تحت الثقل يطلب المدرب من الربا ع تثبيت جسمه في وضع الفتح، إذ يعتمد الوضع على زيادة الشعور أو الإحساس بالتوازن وقابلية الرفع الصحيح بطريقة فتح الرجلين.

تثبيت الثقل اولاً فوق الرأس مع استقامة الذراعين ثم إنزاله إلى الاسفل:



الاحتفاظ بالبار فوق الرأس مع استقامة الذراعين وامتدادهما بالكامل

عندما يثبت الثقل بكامل امتداد الذراعين فوق الرأس، نحتفظ بهذا الوضع (نبقى فيه) من (1- 2) ثانية، والحركة التالية هي إنزال الثقل إلى الأسفل، ويمكن إنزال الثقل إما بإنزاله إلى الكتفين ثم إنزاله على الطبلية، أو بعمل خطوة إلى الخلف وإنزال الثقل مباشرة على الطبلية مع مرافقة الذراعين للثقل خلال إنزاله.

الأخطاء الرئيسة في الرفع إلى الصدر وكيفية تصحيحها:

1– عدم كفاية السحب:

الأسباب :

– عدم الامتداد الكامل للجسم.

– ميل الجذع إلى قضيب الثقل (جلب الجذع إلى الثقل).

– عدم رفع الكتفين عالياً.

– عدم رفع العقبين والوقوف على مقدمة القدمين.

كيف نصحح الأخطاء؟

– إجراء تمرين السحب بتوقف (2 – 3) ثوان في أعلى ارتفاع للثقل.

– رفع إلى الصدر من الصناديق.

– نتر الثقل فوق الرأس.

– القفز إلى الخلف.

2- عدم كفاية سرعة دوران المرفقين:

الأسباب:

- قصور في المرونة.

- عدم التصور الصحيح للحركة.

- العمل بحمل ثقل.

3- سحب غير صحيح:

عدم أداء السحب عالياً على خط المرفقين وتكون حركة الثقل بشكل قوس دائري، إذ يكون غير مناسباً لميكانيكية العمل المنجز.

كيف نصحح الأخطاء؟

- تطوير مرونة مفصل المرفق.

- التقويم الصحيح من قبل المدرب.

- التدريب بأوزان صغيرة (خفيفة).

– رفع الثقل إلى الصدر من الوضع المعلق (والتأكيد على سرعة لف المرفقين بصورة خالصة).

الأخطاء الرئيسة في رفعة النتر وكيفية تصحيحها:

1– ميل الجذع إلى الأمام في أثناء النزول (الغطس) إلى الأسفل:

الأسباب:

– العمل بأوزانه ثقيلة جداً.

– عدم التصور الصحيح للحركة (التصور الخاطيء للحركة).

– ميل الرياضي إلى أداء النتر (الحركة المفاجئة) بواسطة الجذع إلى الأمام.

– عدم كفاية رفع المرفقين، مما يؤدي إلى انزلاق الثقل من الصدر.

كيف نصحح الأخطاء؟

– العمل بأوزان صغيرة حتى يصبح أداء الحركة آلياً (أتوماتيكياً).

– العرض الكامل للحركة من قبل المدرب أو المعلم أو من قبل رياضيين آخرين (نموذج).

– ثني الرجلين والثقل على الصدر (قرفصاء أمامي) ويجب سند الثقل على الصدر، ويكون الرأس باستقامة واحدة وبوضع عمودي.

– رفع المرفقين إلى أعلى وضع ممكن حتى يستند الثقل على الصدر.

2- قذف الرأس إلى الخلف:

الأسباب:

- **خوف الرياضي من إصابة الذقن بقضيب الثقل.**

- **اعتقاد الرباع أن قذف رأسه إلى الخلف يساعد في ارتفاع الثقل بوضع عمودي.**

- **التصور الخاطيء للحركة.**

- **العمل بأوزان ثقيلة جداً.**

كيف نصحح الأخطاء؟

- **تكرار التمرين حتى يصل الرباع إلى الأداء الآلي (الأوتوماتيكي) بالاحتفاظ بالرأس والجذع بوضع عمودي وعلى استقامة واحدة.**

- **تثبيت النظر (العينين) إلى الأمام على نقطة ثابتة.**

- **نصف قرفصاء والثقل مرفوع على الصدر وبأوزان أثقل من أقصى قدرة للرباع.**

- **نتر من الحمالات أو المساند.**



نموذج لرفعة الكلين والنتر

ويتم فيه رفع الثقل لأعلى (النتر) من الثبات (بدون فتح الرجلين)



نماذج اخرى لرفعة النتر

ويتم فيها رفع الثقل لأعلى من الثبات (بدون فتح الرجلين)

الفصل الرابع

القواعد الفنية لرياضة رفع الأثقال

أولاً: برنامج المسابقات(PROGRAMME OF COMPETITIONS)

مادة (1) برنامج المسابقات

1/1 الرفعتان(The two lifts)

1/1/1 في لعبة رفع الأثقال يعتمد الاتحاد الدولي رفعتين يتم تأديتهما طبقاً للترتيب الآتي:

- الخطف. The snatch
- الكلين والنطر.The clean and jerk

2/1/1 كلتا الرفعتين يجب أن تؤدى باليدين.

3/1/1 بحد أقصى (3) ثلاث محاولات مسموح به في كل رفعة.

2/1المشتركون (Participants)

1/2/1 في رياضة رفع الأثقال يتم تنظيم المسابقات للرجال أو النساء ويتنافس الرياضيون في فئات الوزن المعتمدة بالقانون تبعا لأوزان أجسامهم.

2/2/1 يعترف الاتحاد الدولي في أنشطته بثلاث فئات من العمر.

أ- الشباب :(Youths) حتى سبعة عشر (**17** سنة)من العمر.

ب- الناشئ: (Junior) حتى عشرون (**20** سنة) من العمر.

ج- الكبار : (Senior)

ملاحظة **1**)- كل فئة من الأعمار محسوبة من سنة ميلاد الرياضي.

ملاحظة 2)- أقل عمر للاشتراك في بطولات العالم للناشئين وبطولات العالم للجامعات وأي بطولات دولية مفتوحة أخرى للرجال والسيدات هو (**15**) عام.

ملاحظة **3**- أقل عمر للاشتراك في الدورات الاولمبية للرجال والسيدات (**16**) عام.

ملاحظة **4**- أقل عمر للاشتراك في بطولات الشباب (Youth) (**13**) عام.

3/1 الأصناف: (Categories)

1/3/1: هناك ثمانية (**8**) أوزان للرجال والناشئين Men and junior men في كل المسابقات التي تنظم بموجب قواعد الاتحاد الدول (IWF) ويجب أن تكون حسب التسلسل التالي:

الوزن الاول **56** كيلو جرامالوزن الثاني **62** كيلو جرام

الوزن الثالث 69 كيلو جرام الوزن الرابع 77 كيلو جرام

الوزن الخامس 85 كيلو جرام الوزن السادس 94 كيلو جرام

الوزن السابع 105 كيلو جرام الوزن الثامن +105 كيلو جرام

2/3/1 هناك سبعة أوزان (**7**) للسيدات والناشئات Women and junior women في كل المسابقات التي تنظم بموجب قواعد الاتحاد الدولي (IWF) ويجب أن تكون حسب التسلسل التالي:

الوزن الاول 48 كيلو جرام الوزن الثاني 53 كيلو جرام

الوزن الثالث 58 كيلو جرام الوزن الرابع63 كيلو جرام

الوزن الخامس69 كيلو جرام الوزن السادس75 كيلو جرام

الوزن السابع+75 كيلو جرام

3/3/1 هناك ثمانية أوزان للشباب (أولاد) :(youth men (boys

الوزن الاول 50 كيلو جرام	**الوزن الثاني 56 كيلو جرام**
الوزن الثالث62 كيلو جرام	**الوزن الرابع69 كيلو جرام**
الوزن الخامس77 كيلو جرام	**الوزن السادس84 كيلو جرام**
الوزن السابع95 كيلو جرام	**الوزن الثامن +95 كيلو جرام**

- **هناك سبعة أوزان للشابات (بنات) :Youth women (girls**

الوزن الاول 44 كيلو جرام	**الوزن الثاني 48 كيلو جرام**
الوزن الثالث53 كيلو جرام	**الوزن الرابع58 كيلو جرام**
الوزن الخامس63 كيلو جرام	**الوزن السادس69 كيلو جرام**
الوزن السابع+69 كيلو جرام	

4/3/1 في بطولات الرجال العالمية والقارية، والإقليمية, والدورات الأخرى.

كل دولة يمكن أن تشترك بفريق مكون من (8) ثماني لاعبين بالإضافة إلى (2)اثنين فقط احتياط موزعين على مختلف فئات الوزن بحيث لا يزيد عن لاعبان في فئة الوزن الواحد.

5/3/1 في بطولات السيدات العالمية والقارية والإقليمية والدورات الأخرى كل دولة يمكن أن تشترك بفريق مكون من (8) ثماني لاعبات بالإضافة إلى (2) اثنتين فقط احتياط موزعين على مختلف فئات الوزن بحيث لا يزيد عن لاعبتان اثنتان في فئة الوزن الواحد.

6/3/1 خلال أي مسابقة لا يجوز للاعب المشاركة في أكثر من وزن واحد.

مادة (2) الرفعتان: The two lifts

1/2 رفعة الخطف: The snatch

1/1/2 يوضع البار أفقياً أمام ساقي الرباع ويتم القبض علية بحيث تكون سلاميات الأصابع لأسفل وظهر اليدين للخارج, ويتم سحب الثقل في حركة واحدة من الأرض إلى أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس إما بفتح القدمين أو بثني الركبتين، ويمر البار أمام الجسم في حركة مستمرة بحيث لا يلامس أي جزء من الجسم سوى القدمين أثناء رحلة الثقل لأعلى، وبعد انتهاء الرفعة يقف الرباع بدون حركة مع امتداد الرجلين والذراعين وتكون القدمين على خط واحد

حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل على المربع، وعند إنزال الثقل يجب عدم ثني المرفقين إلا بعد أن يتعدى البار مستوى أعلى الرأس للرباع ولا يوجد توقيت محدد لوقوف الرباع بعد انتهاء الحركة سواء كانت بفتح الرجلين أو بثني الركبتين، وعند الثبات في نهاية الحركة تكون القدمان على خط واحد ومتوازية مع الجذع والبار، وتعطى أشارة الحكم بإنزال الثقل عندما يصبح الرباع بدون حركة تماماً في جميع أجزاء جسمه.

2/2 رفعة الكلين والنطر: The clean and jerk

1/2/2 الجزء الأول. حركة الكلين :(The clean)

يوضع البار أفقياً أمام ساقي الرباع ويتم القبض عليه والأصابع لأسفل وظهر اليدين للخارج ثم يسحب في حركة واحدة من الأرض إلى الكتفين أما بطريقة فتح القدمين أو بطريقة ثني الركبتين، وفي أثناء الحركة قد ينزلق البار على الفخذين والحوض ولكن عدم ملامسة البار للصدر قبل نهاية حركة الكلين حيث يستريح البار على عظمتي الترقوة أو على الصدر أو على الذراعين المثنيتين انثناء كاملاً، ثم ترجع القدمان لتكونا على خط واحد والركبتان مشدودتان قبل تأدية حركة النطر لأعلى.

ويمكن للرباع أن يعود لوضع الوقوف من حركة الكلين بدون توقيت محدد على أن تكونان القدمان على نفس الخط الواحد متوازيتان مع مستوى الجذع والبار.

2/2/2 الجزء الثاني . حركة النطر: The jerk

تتم حركة النطر لأعلى بثني الركبتين ثم فردهما وفرد الذراعين على كامل امتدادهما ليكون البار عمودياً فوق الرأس، ثم ترجع القدمان لتكونا على خط واحد مع امتداد الذراعين والرجلين والثبات لانتظار أشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية حيث يعطي الحكم الإشارة بإنزال الثقل بمجرد ثبات الربا ع بدون حركة في أجزاء جسمه.

الملاحظةالمهمة: Important remarks

بعد حركة الكلين وقبل تأدية حركة النطر لأعلى قد يقوم الربا ع بتأكيد وضع البار على الصدر، فيجب أن لا يؤدي إلى التشويش حيث أن ذلك لا يعني قيامه بحركة تهدف إلى محاولة نطر الثقل، ولكنها تسمح للاعب بالتالي:

- التمكن من سحب أصابع الإبهام من القبضة الخطافية إذا كان يستخدمها.
- خفض البار لجعله يستريح على الكتفين في حالة إذا كان يرتكز عاليا فيعوق تنفسه أو يسبب ألم.
- لتغيير أتساع قبضته.

3/2 أحكام عامة لجميع الرفعات: General rules for all lifts

1/3/2 الأسلوب المعروف "بالقبضة الخطافية "hooking"للبار مسموح به ويتضمن تغطية العقلة الأخيرة لأصبع الإبهام بباقي الأصابع لحظة القبض على البار.

2/3/2 في كل الرفعات يجب على الحكام أن يحسبوا No lift" أي محاولة لم تكتمل والتي وصل البار فيها إلى ارتفاع الركبة.

3/3/2 بعد إشارة الحكم بإنزال الثقل يجب على الرباع إنزال الثقل أمام الجسم وعدم تركه يسقط سواء كان متعمدا أو خارجاً عن إرادته، ولكن يمكنه تخفيف القبضة على البار عندما يتعدى البار أسفل مستوى وسط الرباع.

4/3/2 أي منافس لا يستطيع أن يفرد مرفقيه بالكامل بسبب تشوه تشريحي، فيجب عليه إبلاغ هذه الحقيقة إلى الحكام الثلاثة ولجنة الجيوري قبل بداية المنافسة.

5/3/2 عند تأدية رفعتي الخطف أو الكلين بطريقة ثني الركبتين Squat style يجوز للاعب عمل حركات مرجحة أو ارتداد من الجسم.

6/3/2 إن استخدام الشحم أو الزيت أو الماء أو البودرة التلك أو أي زيت تشحيم مشابه على الفخذين يكون ممنوع، المنافسون لايسمح لهم بوضع أي مادة على أفخاذهم عندما يصلوا إلى منطقة المنافسة والمنافس الذي يضع زيت تشحيم يأمر بإزالته، ويتم تشغيل الساعة أثناء الإزالة.

7/3/2 يسمح باستخدام بودرة الماغنسيوم (magnesium) على اليدين والفخذين.الخ.

4/2 الحركات والأوضاع الخاطئة لجميع الرفعات:

Incorrect movements and positions for all lifts

1/4/2 السحب من الثقل المعلق.

2/4/2 ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم ما عدا القدمين.

3/4/2 الامتداد الغير متكافيء أو الناقص للذراعين في نهاية الرفعة.

4/4/2 التوقف أثناء فرد الذراعين.

5/4/2 تكملة الرفعة ضغطا.

6/4/2 ثني ومد المرفقين أثناء محاولة الوقوف بعد انتهاء الرفعة.

7/4/2 ترك اللوحة الخشبية أثناء تنفيذ الرفعة وبمعنى أخر ملامسة المنطقة خارج اللوحة الخشبية بأي جزء من الجسم.

8/4/2 إنزال الثقل على اللوحة الخشبية قبل أشارة الحكم بذلك.

9/4/2 سقو ط الثقل بعد إشارة الحكم بإنزاله (خلفاً أو أماماً).

10/4/2 يفشل أن ينهي الرفعة والقدمين والبار في خط واحد وموازياً لمستوى الجذع.

11/4/2 يفشل في وضع البار بالكامل على اللوحة الخشبية، وبمعنى آخر البار بالكامل يجب اولاً أن يلامس اللوحة الخشبية.

5/2 الحركات الخاطئة لرفعة الخطف: Incorrect movements for the snatch

1/5/2 التوقف أثناء رفع البار.

2/5/2 ملامسة رأس الربا ع مع البار.

6/2 الحركات الخاطئة لرفعة الكلين: Incorrect movements for the clean

1/6/2 وضع البار على الصدر قبل دوران المرفقين.

2/6/2 ملامسة الفخذين أو الركبتين للمرفقين أو العضدين.

7/2 الحركات الخاطئة للنطر:Incorrect movements for the jerk

1/7/2 أي محاولة ظاهرة لم تكتمل لتأدية النطر، ويشمل خفض الجسم أو ثني الركبتين.

2/7/2 أي ارتداد متعمد للبار لمحاولة الاستفادة منه، فاللاعب والبار يجب أن يصبحوا في حالة سكون قبل البدء في النطر.

مادة (3)الأجهزة والوثائق: Apparatus and documents



1/3 البار: (Barbell)



1/1/3 البارات التي تتفق مع مواصفات الاتحاد الدولي IWF ومعتمدة فقط يمكن أن تستخدم في منافسات رفع الأثقال وتكون تحت سلطته.

2/1/3 تتكون مجموعة الأثقال من الأجزاء الآتية:

- البار: The bar



- الأقراص: The discs





نماذج الأقراص

- المحابس: The collars



أشكال من المحابس أو الأقفال أو المفاتيح

1/2/1/3 مواصفات البار المستخدم في مسابقات الرجال:

- **وزنه (20)عشرون كيلو جرام.**
- **طوله الكامل 220سم بنسبة خطأ (⊕ 1) ملليمتر.**
- **قطر البار (28) ملليمتر بنسبة خطأ (⊕ 0.03) ملليمتر.**
- **قطر الأسطوانة الخارجية (50) ملليمتر بنسبة خطأ (⊕0.02) ملليمتر.**
- **المسافة الداخلية للبار بين الحاجزين (131سم) بنسبة خطأ (0.5) ملليمتر.**
- **عرض الحاجز الداخلي بما فيه أسطوانة 30 ملليمتر بنسبة خطأ (0.1)ملليمتر.**

– يجب أن يكون هناك شرشرة لتسهيل قبضة اللاعب ووضع اليد.

2/2/1/3 مواصفات البار في مسابقة السيدات كالتالي:

– وزنه **15** كيلو جرام (خمسة عشر).

– طوله الكامل **210** سم بنسبة خطأ(⊕ **1**)ملليمتر.

– قطر البار (**25**) ملليمتر بنسبة خطأ (⊕**0.03**) ملليمتر.

– قطر الاسطوانة الخارجية (**50**) ملليمتر بنسبة خطأ (⊕**0.02**) ملليمتر.

– المسافة الداخلية للبار بين الحاجزين (**131**سم) بنسبة خطأ (⊕**0.5**) ملليمتر.

– عرض الحاجز الداخلي بما فيه اسطوانته (**30**) ملم بنسبة خطأ (⊕)**0.01** ملليمتر.

– يجب أن يكون هناك شرشرة لتسهيل قبضة اللاعب ووضع اليد.

3/2/1/3 الأقراص: يكون لها المواصفات الآتية:

تتوافر فيها الأوزان والألوان الآتية:

- 25 كيلو جرام / لون أحمر.
- 20 كيلو جرام / لون ازرق.
- 15 كيلو جرام / لون اصفر.
- 10 كيلو جرام / لون اخضر.
- 5 كيلو جرام / لون ابيض.
- 2.5 كيلو جرام / لون اسود.
- 1.25 كيلو جرام / لون كروم.
- 0.5 كيلو جرام / لون كروم.
- 0.25 كيلو جرام / لون كروم.

وهناك مجموعات أثقال بألوان اخرى مختلفة من شركات معتمدة من قبل (IWF) الوانها كالتالي:

- 25 كيلو جرام / لون أحمر.
- 20 كيلو جرام / لون ازرق.
- 15 كيلو جرام / لون اصفر.
- 10 كيلو جرام / لون اخضر.
- 5 كيلو جرام / لون ابيض.
- 2.5 كيلو جرام / لون أحمر.
- 2 كيلو جرام / لون أزرق.
- 1.5 كيلو جرام / لون أصفر.
- 1 كيلو جرام / لون أخضر.
- 0.5 لون أبيض

– قطر اكبر الأقراص 450 ملليمتر بنسبة خطأ (1) ملليمتر.

– القرص الذي يكون قطره 450 ملليمتر يجب أن يغطى بالكاوتش أو البلاستيك ومغلف بلون ثابت، أو على الأقل يطلى باللون على الحرف الخارجي.

– الأقراص التي يقل وزنها عن 10 كيلو جرام يمكن صنعها من المعدن الخالص.

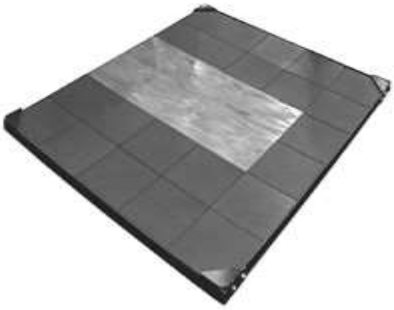
– يجب أن يكتب على جميع الأقراص ما يفيد وزنها بوضوح.

4/2/1/3 المحابس: لكي يتم تثبيت الأقراص مع البار تستخدم لكل بار عدد أثنين من (المحابس) أقفال وزن الواحدة منها 2.5 كيلو جرام.

نسبة الخطأ المسموح به في الأثقال التي تزيد عن (5) كيلو جرامات يجب أن تكون+ 0.1 % ونسبة 0.05 % للأثقال التي تقل عن (5) كيلو جرامات بإجمالي قدره +10جرام فقط.

عند تركيب الأقراص في البار يجب أن يكون أكبرها من الداخل واقلها للخارج بالتدريج، كما يجب أن توضع بحيث يمكن للحكم قراءة الأوزان المكتوبة على الأقراص، كما يجب قفل الأقراص الموجودة على البار بالمحابس.

2/3 منصة المنافسة (الطبلية): Competition platform





منصة المنافسة (الطبلية)



مكان المنافسة

1/2/3 تتم جميع الرفعات الخاصة بالمسابقة على منصة المنافسة (الطبلية).

2/2/3 تكون منصة المنافسة مربعة الشكل، وطول ضلعها(**4**)أمتار، وفي حالة أن الأرضية التي عليها اللوحة لها نفس اللون أو لون مشابه فيجب أن يطلى الحرف الخارجي للوحة في حدود (**5**) سنتيمترات بلون مختلف.

3/2/3 تصنع المنصة من الخشب أو البلاستيك أو أي مادة صلبة ويمكن أن تغطى بمادة غير منزلقة.

4/2/3 وجود منطقة واضحة تقاس بواحد (**1**) متر تحيط بمنصة المنافسة أمر إلزامي، هذه المنطقة يجب أن تكون أفقية وخالية من أي عائق بما في ذلك الأقراص.

5/2/3 ارتفاع منصة المنافسة يجب أن يكون بين **50** - **150** ملليمتر.

3/3 جهاز التحكيم الالكتروني الضوئي. Electronic referee light system

1/3/3 عناصر النظام: Elements of the system

يتكون جهاز التحكيم الالكتروني من العناصر الآتية:

- صندوق تحكم لكل حكم من الحكام الثلاثة، وهذه الصناديق مجهزة بعدد (2) أزرار يستخدم إحداها لإضاءة اللون الأبيض والأخر لإضاءة اللون الأحمر، وكذلك لمبة لإعطاء أشارة.

- جهاز واحد يعطي أشارة ضوئية وصوتية لإنزال الثقل، يثبت على حامل أمام (الطبلية) بمكان المسابقة.
- عدد (اثنين) أو أكثر من جهاز لمبات قرارات الحكام وكل جهاز به ثلاث (**3**) لمبات بيضاء وثلاث (**3**) أخرى حمراء مثبتة أفقياً، توضح قرارات الحكام للاعبين والمتفرجين.
- لوحة تحكم أو أكثر مجهزة بثلاث إشارات حمراء وثلاث أخرى بيضاء، حيث تضاء الإشارات الضوئية بمجرد أن يضغط الحكم على الأزرار الخاصة بها، وتوضع هذه اللوحات الخاصة بالتحكم على منضدة الجيورى، كما أنها أيضاً مزودة بإشارة صوتية يمكن استخدامها لاستدعاء احد الحكام أو جميعهم إلى منضدة لجنة الجيورى.

2/3/3 كيفية تشغيل الجهاز: Operation of the system

في أثناء سياق المنافسة وبمجرد أن يقوم الحكام الثلاث بإعطاء قرارهم حول الرفعة (Good lift) أنها رفعة صحيحة يضغطون على الزر الأبيض الموجود على صندوق التحكم أمامهم، فوراً يعطى الجهاز الموضوع أمام (الطبلية) إشارة ضوئية ومسموعة "Down" لتشير للمنافس لإنزال الثقل على الطبلية.

وعند إعطاء إشارةالإنزال واللمبات الخاصة بالقرارات مضاءة ولم ينزل اللاعب البار, فان الحكم المركزي يجب عليه أن يقول انزل ويشير للرياضي بإنزال البار.

3/3/2/2 عندما يقرر الحكام الثلاثة أن اللاعب قد ارتكب خطأ أثناء تأدية الرفعة فسوف يعطوا قرار "No lift" (محاولة خطأ) يضغطون على الزر الأحمر الموجود على صندوق التحكم أمامهم، فوراً يعطي الجهاز الموضوع أمام (الطبلية) إشارة ضوئية ومسموعة "Down" لتشير للمنافس لإنزال الثقل على الطبلية.

3/3/2/3 تعطى الإشارة الضوئية والمسموعة"Down" طالما أن اثنين من الحكام قد أعطوا قرارات متماثلة.

3/3/2/4 إذا ضغط أحد الحكام على الزر الأبيض وضغط الآخر على الزر الأحمر والحكم الثالثلم يضغط على أي منها, فإن الأخير يسمع إشارة متقطعة مسموعة من صندوق التحكم أمامه تحثه لإعطاء صوته/صوتها، كذلك عندما يكون قد أعطى ضوئين أبيض أو ضوئين أحمر قد اعطو بواسطة حكمين من الثلاثة وقد أعطيت الإشارة المرئية والمسموعة Down" فأن الحكم الثالث يتم تذكيره لإعطاء قراره وذلك بإشارةمتقطعة مسموعة ومرئية.

3/3/2/5 ثلاث (3) ثواني بعد أن يعطي الثلاث حكام قراراتهم (القرار الضوئي) مضيء مشيراً إلى القرار الفردي للحكام بالألوان المطابقة (ابيض أو أحمر)، هذه الإضاءة تبقى مضاءة لمدة (3) ثواني على الأقل.

6/2/3/3 بعد الإشارة الضوئية والمسموعة لإنزال البار Down" وقبل أن تظهر القرارات الضوئية, فلدى الحكام ثلاث ثوان لتغيير قرارهم, ومثال ذلك:

بعد تكملة محاولة صحيحة أسقط اللاعب البار فأن على الحكام الضغط على الزر الأحمر و(القرار الضوئي) الأحمر للإشارة إلى أن الرفعة خطأ, وإذا تأخر الوقت لتغيير لون الاضائة, فيجب على الحكام أن يرفعوا علم أحمر صغير للإشارةإلى هذا التغيير.

3/3/3 مسئوليات الحكام: Responsibilities of the referees

1/3/3/3 لكل حكم من الحكام الثلاثة حقوق متساوية في الحكم على صحة الرفعة.

2/3/3/3 يجب على كل من الحكام الإشارةبالإنزالDown بالضغط على الزر الأبيض للرفعة الصحيحة أو الزر الأحمر للرفعة الخطأ طبقا للقواعد الخاصة.

الحكم, الذي رأى خطأ أوعيب أثناء تنفيذ الرفعة, عليه فوراً الضغط على الزر الأحمر.

3/3/3/3 في بطولات الأساتذة على الحكام أن يستخدموا السلطات الاختيارية.

4/3/3 مراقبة هيئة المحلفين Jury monitoring

أثناء المنافسة يراقب أعضاء هيئة المحلفين عمل الحكام, خلال لجنة المراقبة وكل قرار من الحكام واضح على اللوحة، فمثلا عندما يضغط الحكم على الزر المعين فتضاء اللمبة الخاصة به على لوحة التحكم فيظهر إذاكان الحكم قد أعطى قراره مبكراً أو متأخراً أو أنه لم يعطي قراره، وإذا أراد رئيس هيئة المحلفين استدعاء احد الحكام إلى المنضدة فيمكنه ذلك عن طريق الضغط على زر معين فتعطي إشارة مسموعة للحكم المطلوب استدعاؤه.

4/3 الميزان: Scale



شكل من أشكال الميزان

1/4/3 في البطولات العالمية والدورات الأولمبية وكذلك بعض المسابقات الدولية الهامة كبطولة كأس العالم والألعاب الإقليمية، فيجب أن يكون الميزان صالحاً لوزن حتى 200 كيلو جرام وأن يكون حساساً لوزن 10 جرام.

2/4/3 في الألعاب الاولمبية والبطولات العالمية وبعض البطولات الدولية الهامة، يجب أن يكون هناك ميزان إضافي له نفس المواصفات بجوار حجرة الميزان لهدف استخدامه ليضبط اللاعبين أوزانهم.

4/4/3 شهادة صلاحية الميزان يجب أن تكون محررة بتاريخ لا يزيد عن عام سابق لتاريخ المسابقة.

5/3 ساعة التوقيت: Timing clock

1/5/3 في المسابقات الرسمية للإتحاد الدولي (IWF) يجب استخدام ساعة توقيت اليكترونية أو كهربائية لها المواصفات التالية:

– يمكنها أن تعمل بصفة مستمرة لمدة (**15**) دقيقة على الأقل.

– توضح زمن مدته (**10**) عشرة ثوان على الأقل.

– تعطى إ شارة مسموعة أوتوماتيكياً (**30**) ثانية قبل انتهاء الزمن المحدد للاعب.

2/5/3 الوقت الذي انقضى يجب أن يعرض بشكل متوافق في المنافسة وأماكنالإحماء, واحدة مواجهة للجمهور, وواحدة مواجهة للاعب على اللوحة الخشبية (the platform).

6/3 أجهزة أخرى:(Other equipment)

1/6/3 لوحة المحاولات: Attempt board

اللوحة المرئية الجيدة يجب أن يوضح عليها اسم المنافس, الثقل الذي يحاول عليه ورقم المحاولة، المعلومات على لوحة المحاولات ينبغي أن تكون متوفرة في كافة أنحاء البطولة.

2/6/3 لوحة النتائج: Score board

لوحة النتائج يجب أن توضع في مكان بارز بمنطقة المسابقة ويسجل عليها النتائج لكل فئة، وعليها البيانات الآتية:

- الرقم المسلسل.

- أسماء المتسابقين تبعاً لترتيب سحب القرعة.

- أوزانهم.

- اسم الدولة التي ينتمون إليها (الكود).

- المحاولات الثلاث لرفعة الخطف.

- المحاولات الثلاث لرفعة الكلين والنطر.

- المجموع.

- الترتيب النهائي.

3/6/3 لوحة الأرقام القياسية: Record display

الأرقام التي يتم التنافس عليها يجب أن تكون معروضة في مكان المنافسة.

ملحوظة: Note

كافة بيانات اللوحة يجب أن تكون متاحة طول مدة المسابقة ويجب أن يـ تم تجديدها فوراً عندما يسجل رقم قياسي جديد.

4/6/3 مكان الإحماء: Warm-up area

لكي يتمكن المتسابقين من تجهيز أنفسهم للمسابقة يجب أن يخصص لهم مكان للإحماء قريب من مكان المسابقة, وهذا المكان يتم تجهيزه بالعدد المناسب من اللوحات الخشبية ومجموعات الأثقال والبودرة وغيره، وذلك بما يتناسب مع أعداد المتسابقين بالإضافة إلى أنها يجب أن تكون مجهزة بالأدوات التالية:

- مكبر صوت متصل بميكروفون المذيع.
- لوحة نتائج يظهر عليها أسماء المتنافسين تبعاً لترتيب القرعة، وميزان كل لاعب والأوزان التي سبق أن طلبوها قبل بدء المنافسة والنداء عليهم على اللوحة الخشبية.
- منضدة للطبيب المكلف بالعمل.
- ساعة لعرض الوقت تعمل في مكان المنافسة.
- شاشة فيديو لعرض وإعادة النشاط من على أرض المنافسة.

5/6/3 **في منافسات رفع الأثقال للألعاب الاولمبية وفي أي بطولات دولية هامة مثل البطولات العالمية والقارية أو الدورات متعددة الألعاب يجب على المنظمون أن يجهزوا ويستخدموا ما يلي:**

– الميزان الاليكتروني معاير ودقيق حتى (10)جرامات.

– شاشة عرض فيديو للجمهور.

– نظام المعلومات التكنولوجي للاتحاد الدولي (IWF).

6/6/3 **إن استخدام أي وسيلة أو أجهزة أضافية والتي يمكن أن تحسن من إدارة البطولة موصي به.**

7/3 Official documents of the competition **الوثائق الرسمية في المنافسة.**

1/7/3 **الوثائق التالية ضرورية لكفاءة بطولة رفع الأثقال.**

1 – **استمارة البداية:** The start list

تعطى بالتفصيل أسماء جميع المشتركين ورقمهم في سحب القرعة, تاريخ الميلاد, أفضل مجموع ,الفئة, المجموعة, وقت الميزان ووقت البطولة.

2– **استمارة عملية الوزن:** The weigh-in List **لكل فئة وزن أو مجموعة. ويستخدم هذا النموذج بمعرفة سكرتير المسابقة ويجب أن يشمل البيانات الآتية:**

اسم اللاعب رقم سحب القرعة أسم البلد والوزن المسجل والمعلن بواسطة الحكام، هذه القائمة تجهز وتوزع بأسرع ما يمكن بعد عملية الوزن.

3 – كارت المتسابق: The competitor's Card

تحتوي هذه الوثيقة على الاسم– رقم القرعة– كود البلد، فئة وزن الجسم والمجموعة، ويستخدم لتدوين وزن كل محاولة أثناء المنافسة, والتعديلات النهائية المسموح بها في القانون والمدرب يجب عليه أن يوقع مقابل كل مرة للدخول.

4– استمارة النظام الرسمي: The official protocol form

وهذه الاستمارة قد تكتب باليد أو تطبع بالكمبيوتر وهي تعتبر المستند الرسمي للبطولة الذي يحدد نتيجة كل منافسة، ويجب أن تكتب بالتفصيل للاطمئنان، وتوقع من سكرتير المنافسة ومن رئيس لجنة المحلفين.

5 – استمارة الأرقام القياسية: The record protocol

وتستخدم هذه الاستمارة لتسجيلالأرقام القياسية المحطمة أثناء سياق المنافسة، ويجب أن تحتوي كافة البيانات التي تخص كل رقم بعينه، الوزن, اسم الرياضي,

كود البلد, تاريخ الميلاد, وزن الجسم, الفئة, التاريخ,.. الخ ويتم التوقيع عليها بواسطة الحكام الثلاثة.

6/1/7/3 كارت المرور لمنطقة الإحماء: Passes for the warm-up-area

وهذه الكروت تكون صالحة لفئة الوزن المعينة أو المجموعة المعينة التي حررت من اجلها فقط، وتوزع أثناء عملية الوزن للعدد المحدد من الأفراد المرافقين لكل لاعب بمكان الإحماء والمسابقة (انظر بند **5/ 3/ 14**).

3 تجميع النتائج النهائية Final results package:

هذه الوثيقة توزع على الوفود في نهاية البطولات وتحتوي على نتائج كل الأصناف الخطف, الكلين والنطر والمجموع، وتحتوي كذلك على النقاط وتصنيف المتنافسون والفرق, الفائزون بالميداليات, الأرقام الجديدة وأي معلومات قد تكون مفيدة.

مادة (4) زي المتنافسين: Outfit of the competitors

1/4 الزي: Costume

1/1/4 يجب أن يلبس المتنافسون ملابس نظيفة مصممة وفقا للمعايير التالية:

– الزي قد يكون قطعة واحدة أو قطعتين ولكن يجب أن يغطي جذع المنافس.

– يجب أن يكون ضيق وملائم.

– يجب أن يكون بدون ياقة.

– قد يكون من أي لون.

– ألا يغطى الكوعين.

– ألا يغطى الركبتين.

2/1/4 أي تيشيرت يمكن أن يلبس تحت الزي ويجب ألا تغطى الأكمام الكوعين كما يجب أن يكون القميص بدون ياقة.

3- يمكن ارتداء (الاسترتش) أسفل أو أعلى المايوه ولكن بشرط عدم تغطية الركبتين.

3/1/4 لا يمكن ارتداء الشورت والقميص بدلاً من الزي.

4/1/4 يشارك اللاعبون بملابس معتمدة من اتحاداتهم وتعتبر مراسم توزيع الميداليات (مراسم الفوز) بمثابة جزء من المسابقة لهذا السبب فأن حفل التتويج يعتبر جزء من المنافسة.

5/1/4 يمكن ارتداء الجوارب ولكن بشرط أن لا تمتد لأعلى من أسفل الركبتين كما لا يجوز أن تغطي أية أربطة مستخدمة.

2/4 أحذية رفع الأثقال: Weightlifting footwear

1/2/4 المتنافسون يجب أن يلبسوا أحذية رياضية (تدعى أحذية رفع الأثقال/ حذاء) لحماية أقدامهم ولإعطائهم الاستقرار ووضع قوي على منصة المنافسة.

2/2/4 يجب أن تصنع أحذية رفع الأثقال بطريقة بحيث لا تعطي للاعب مميزات غير عادلة أو تمنحه معاونة إضافية أكثر مما ذكر في البند السابق.



نماذج من أحذية رفع الأثقال

3/2/4 مسموح بأي شريط على مشط القدم .

4/2/4 الجزء الذي يغطي العقب يمكن أن يقوى.

5/2/4 أقصى ارتفاع مسموح به على الجزء العلوي من الحذاء بداية من أعلى الكعب هو (**130** ملليمتر).

6/2/4 كعب الحذاء لا يمتد للخارج من أي مكان فيه بأكثر من (**5**) خمس ملليمترات.

7/2/4 غير مسموح بالامتداد الجانبي لكعب الحذاء.

8/2/4 يمكن تصنيع الحذاء من أي مادة أو مجموعة مواد مختلفة.

9/2/4 لا يوجد حد أقصى أو أدنى لارتفاع كعب الحذاء.

10/2/4 لا يوجد مواصفات لشكل الأحذية.

3/4 الحزام: Belt

1/3/4 الحد الأقصى لعرض الحزام لايتجاوز **120** مم.

2/3/4 غير مسموح بارتداء الحزام أسفل مايوه اللاعب.

4/4 الأربطة والأشرطة والبلاستر: Badges, tapes and plasters

1/4/4 يمكن ارتداء الأربطة والأشرطة والبلاستر على الرسغين, الركبتين ,اليدين ويمكن وضع رباط أو بلاستر على الأصابع أصابع الإبهام.

2/4/4 يمكن أن تكون الأربطة مصنوعة من الشاش, الكريب الطبي أو الجلد, ويمكن ارتداء قطعة واحدة من الركبة الأستك أو الكاوتش على مفصل الركبة, وهذه القطعة الأخيرة لا يجوز تقويتها بأي أسلوب.

3/4/4على الرسغين يجب ألا تغطيالأربطة أكثر من **100**مم من سطح الجلد.

4/4/4 على الركبتين يجب ألا تغطيالأربطة أكثر من **300**مم من سطح الجلد.

5/4/4 ليس هناك حدود لطول الأربطة المستخدمة.

6/4/4 يسمح باستخدام الأربطة أو البلاستر على السطحين الداخلي والخارجي لليدين ويمكن أن تتصل بالرسغ ولكن ليس بالبار.

7/4/4 يسمح باستخدام بلاستر على الأصابع بحيث لا تغطي قمة الأصابع.

8/4/4 يمكن ارتداء واقي لليدين (قفاز) بدون أصابع لحماية اليدين، وهو يشبه القفاز المستخدم للاعبي الجمباز وهذا الواقي يمكن أن يغطي فقط العقلة الأولى من الأصابع وفي حالة ارتداء بلاستر على الأصابع فيجب أن يكون هناك فاصل بين البلاستر والقفاز.

9/4/4 غير مسموح باستخدام الأربطة أو بديل عنها على الأجزاء الآتية من الجسم:

– المرفقين. – الفخذين. – الجذع. – الساقين. – لذراعين.

ملاحظة: في حالات الإصابة, فأن الطبيب يمكنه أن يضع بلاستر على الجزء الذي ينزف من الجسم.

10/4/4 يمكن استخدام نوع واحد من الأربطة على أي جزء من أجزاء الجسم المسموح بها.

11/4/4 يجب أن يكون هناك فاصل واضح بين المايوه والأربطة.

مادة (5) المسابقات: Competitions

1/5 الاشتراك: Entries

1/1/5 يجوز تقسيم لاعبي الفئة الواحدة إلى مجموعتين أو أكثر، ويقوم سكرتير عام المسابقة بعمل هذا التقسيم طبقا لمستويات اللاعبين السابق تسجيلها.

2/1/5 يتم تحديد لجان الجيورى، الحكام، المراقبين الفنيين، والأطباء العاملين، وذلك أثناء المؤتمر الفني، كما يتم توزيعهم على الفئات والمجموعات المختلفة.

2/5 سحب القرعة: Drawing of lots

1/2/5 يتم سحب القرعة لجميع اللاعبين المشاركين في المسابقة أثناء المؤتمر، ويحتفظ اللاعببرقمه في القرعة حتى في حالة اشتراكه في الفئة وزن أعلى.

2/2/5 تحدد القرعة ترتيب وزن اللاعبين، وكذلك ترتيب دخول الرفعات أثناء المسابقة.

3/5 الميزان: Weigh-in

1/3/5 تبدأ عملية الميزان لكل فئة قبل ساعتين من موعد بدء المسابقة، وتستمر لمدة ساعة.

2/3/5 تتم عملية الميزان الرسمية في حجرة مجهزة بالاتي:

- الميزان الرسمي المعتمد للمنافسة.
- النماذج الهامة للمنافسة, أقلام ..الخ
- منضدة وكراسي للسكرتارية.

3/3/5 يتم وزن اللاعب للفئة المقيد عليها في حضور حكمين على الأقل من الثلاثة المعينونللوزن، وكذلك أداري واحد من المرافقين للاعب بالإضافة إلى سكرتير المسابقة وأثناء عمليةالميزان فإنه مصرح لأفراد آخرين بالتواجد وهم (رئيس الاتحاد الدولي، السكرتير العام، رئيسالللجنة الطبية الدولية رئيس اللجنة الفنية الدولية، المراقب الفني).

4/3/5 يتحقق الحكام من وزن الجسم والذي يسجل بمعرفة سكرتير المسابقة.

5/3/5 وزن الجسم يجب أن يسجل بالضبط كما قرأ.

6/3/5 قائمة أوزان اللاعبين يمكن أن يتم إعلانها بعد أن يكون قد وزن جميع المتنافسين.

7/3/5 يتم النداء على اللاعبين واحداً بعد الآخر طبقاً لترتيب القرعة إلى غرفة الميزان، وفي حالة تخلف أحد اللاعبين أو اللاعبات عن الحضور للميزان في الترتيب فيتم وزنه/ وزنها بعد انتهاء وزن المتواجدون بالتسلسل.

8/3/5 يجب على كل المتسابقين إثبات هويتهم وذلك بتقديم جواز السفر أو تحقيق الشخصية إلى سكرتير المسابقة.

9/3/5 يتم وزن اللاعب بدون ملابس، أو مع ارتداء (underwear) وفي حضور الحكام منفس الجنس، وفي حالة أن سكرتير المسابقة من جنس أخر فتوضع ستارة تحجب عملية الميزانالفعلية.

10/3/5 فيغرفة الوزن يجب أن تكون الشروط الصحية متوفرة.

11 /3/5 المنافس الذي يكون ضمن فئة حدود الوزن المسجل عليه هو أو هي يزن مرة واحدةفقط ويمكن للمنافس الذي فوق أو تحت الحد بإعادة الوزن عدة مرات لأداء الوزن, وليس منواجبه إتباع عملية التسلسل.

12/3/5 المنافس الذي يخفق في جعل وزن جسمه مناسبا لفئة الوزن المقيد عليها رسميا,يكونمبعداً من المسابقات الفعلية.

13/3/5 أثناء عملية الوزن يجب على مدرب كل منافس أن يكتب ويوقع أو يتفق على المحاولات الأولى (الخطف – الكلين و النطر) زائد وزن الجسم, في كارت المنافسين.

14/3/5 مباشرة بعد أن يزن المنافس ضمن فئة صنف, فسوف يعطي المدرب أو الرباع ثلاثتصريحات مرور للمدربين لمنطقة الإحماء, وعندما يكون هناك متنافسين من نفس البلد فإنتصريح واحد إضافي يعطى بعد أن يزن الرباع الثاني, الأشخاص الذين حررت لهم التصاريحهم الوحيدين الذين يدخلوا منطقة الإحماء, وقد حررت التصاريح لكل مجموعة محددة في كلالفئات.

15/3/5 في نهاية عملية الوزن, وأمام رقم القرعة هو/ هي, كل منافس يعطى رقم والذي يجب أن يوضع على الزي.

4/5 التقديم: Presentation

1/4/5 قبل بدء المسابقة لكل فئة أو مجموعة بمدة (**15**) خمسة عشر دقيقة يتم التقديم طبقا للآتي:

أ) الرباعون حسب ترتيب سحب القرعة، وبعد التقديم يترك اللاعبون المسرح سوياً.

ب) يتم بعد ذلك تقديم الإداريين كالتالي:

– الحكام. – المراقب الفني.

– الطبيب المختص. – أعضاء لجنة الجيوري.

ملحوظة:**1**) الأشخاص المذكورين أعلاه يظهرون على المسرح سوياً وينصرفون سوياً على صوت مارش موسيقي وأعضاء لجنة الجيوري وسكرتير المسابقة يتم تقديمهم وهم في أماكنهمبمكان المسابقة وذلك أثناء فترة التوقف التي تسبق بداية المسابقات.

ملحوظة : **2**) على أي منافس لم يحضر التقديم الرسمي هو / هي سوف يكون مطلوب لتوضيحوتفسير غيابه هو/هي لهيئة المحلفين والتي ستقرر عمل إنذار ملائم أو إجراء آخر.

5/5 سير المنافسة: COURSE OF THE COMPETITION

1/5/5 يقوم المنظمون باختيار العدد الكافي من المسؤولين للتنظيم, تحت إشراف سكرتير مديرالمنافسة, والمنظم لاستمرار المنافسة، لهذا السبب عليهم أن يستخدموا بطاقات المنافس التي بهافراغات للثلاث محاولات للرفعتين، هؤلاء المسؤولين يدعون مشيرين marshals والمشير الأقدم يسمى Chief Marshalفي بطولات العالم والدورات الاولمبية يجب أن يكون الـ Chief Marsha متحدثاً للانجليزية حكم دولي درجة أولى، وواجبه أن يبلغ المعلومات إلى منضدة إدارة المنافسةحول المحاولات المطلوبة.

2/5/5 يشرف المنظمين على التغيرات التي تحدث من المنافسين أو المدربين من ناحية الوزنالمطلوب لكل محاولة والتغيرات والتي تبلغ مباشرة إلى المشغل الفني /إدارة المنافسة والذييخبر المذيع حتى يؤدي التصريح الملائم. قد تنفذ عملية التنظيم بواسطة intercom أونظامالتليفون أو أي طريقة اتصال أخرى بين منطقة الإحماء والمشغل الفني/إدارة البطولة.

3/5/5 يتم تحميل البار بالتعاقب، ويبدأ بالمنافس الذي يأخذ بالثقل الأقل أولاً، ولا يجوز بأي حالخفض الثقل الذي تم الإعلان عنه ورفعه إلا(للاستثناءات, أنظر**10/1/6**)، ولذلك يجب على المنافسين أو مدربيهممتابعة تدرج الثقل ليكونوا على استعداد لتأدية رفعاتهم بالأثقال التي اختاروها.

4/5/5 الوزن على البار يجب أن يكون مضاعفاً لـ 1.0 kg.

5/5/5 التعاقب بعد أي محاولة ناجحة لنفس اللاعب يجب أن تكون بحد أدنى 0.1 kg.

6/5/5 أقل ثقل يمكن رفعه في المنافسة للرجال 26.0 kg, بمعنى أن وزن البار 20 kg.

والمحابس وقرصين من وزن 0.5 kg .واقل وزن يكون رفعه في المنافسة للسيدات 21.0 kg,بمعنى أن وزن البار (15 kg) والمحابس وقرصين من وزن 0.5 kg.

7/5/5 دقيقة واحدة(60 ثانية) مسموح بها لكل منافس بين النداء على الاسم هو /هي وبداية تأدية المحاولة, وبعد 30 ثانية تعطى إشارة أصوات للتحذير, وعندما يحاول المنافس بأداء رفعتين متتاليتين هو / هي فمسموح له بدقيقتين (120ث) للمحاولة التالية وقبل (30) ثانية من الوقت المخصص تعطى إشارة أصوات للتحذير. وعند انتهاء الوقت المحدد إذا لم يكن المنافس قد رفع الثقل من على منصة المنافسة وهذه المحاولة تعلن محاولة خطأ من قبل الحكام الثلاثة, بداية الوقت يجب أن تكون بعد إتمامالإعلان عن المحاولة من قبل المذيع أو إتمام تحميل البار.

8/5/5 إذا رأى المنافس زيادة أو نقصان الوزن الذي اختاره أصلاً فيجب على المنافس أو مدربهأن يبلغ المسئولين officials / المشيرين marshals وذلك قبل النداء النهائي.

9/5/5 النداء النهائي هو إشارة تعطى بساعة توقيت ثلاثون (30) ثانية قبل نهاية الوقت المخصص.

10/5/5 قبل المحاولة الأولى أو بين محاولتين, مسموح بإجراء تغييرين فقط للوزن, ما عدا الزيادة الآلية 1.0 kg. أي تغيير يجب أن يكون قد كتب في بطاقة المنافس ووقعت بالأحرفالأولى من المدرب أو الرياضي بعد أن تلقى المنافس النداء النهائي إلى منصة المنافسة، فان الوزن على البار لا يمكن أن يتم تغييره حتى ولو كانت الزيادة الآلية.

11/5/5عندما يطلب المنافس تغيير في الوزن وكان عليه أن يأخذ الوزن الأثقل التالي, فتوقف الساعة خلال عملية تغيير الوزن ,وبعد أن تم التغيير, تواصل الساعة الشغل حتى نهاية الزمنالمخصص وعندما يطلب المنافس تغيير الثقل وكان عليه أن يتبع لاعباً آخر فيكون من حقه دقيقة(60 ثانية) في المحاولة التالية.

12/5/5 لا يمكن للمنافسين أو مدربيهم تغيير قرارهم بعدم تأدية المحاولة طالما أن الوزنوالمحاولة قد تم الإعلان عنها رسميا, وهم كذلك قد لا يعاد إدخالهم للمنافسة إذا تم الإعلان رسمياًأن المنافس منسحب من البطولة.

13/5/5 في المباريات الدولية بين لاعبين أو دولتين يتنافسون في فئات منفصلة، فيمكن للمتنافسين أن يرفعوا بالتناوب، فالمنافس الذي يطلب ثقلاً أقل يبدأ أولاً ويبقى هذا النظام حتى نهاية تلك الرفعة.

14/5/5الوزن الذي تم إعلانه من قبل المذيع يجب أن يكون قد تم إعلانه مباشرة على لوحة المحاولة.

15/5/5 أثناء أي منافسة منظمة على المنصة أو المسرح غير مسموح بتواجد أي فرد فيما عداأعضاء هيئة المحلفين, والحكام العاملين, والمذيع والإداريين الفنيين, وإداريي الفرق (بمعدل واحد لكل دولة مشتركة) وكذلك المنافسين المشاركين في الوزن الخاص أو المجموعة التي تجرى مسابقاتها فيسمح لهم بالتواجد بمنطقة المسابقة.

6/5 ترتيب النداء: Order of calling

1/6/5هناك أربعة (4) عوامل هامة عندما ندعو المتنافسين بالتسلسل هي:

- وزن الثقل.
- رقم المحاولة (أولى, ثانية أو ثالثة).
- رقم المنافس في سحب القرعة.

- التعاقب progression, بمعنى الاختلاف في الثقل kg بين المحاولة السابقة والمحاولةالمطلوبة.

2/6/5 باعتبار العوامل السابقة فيراعي أن يكون نظام النداء كالتالي:

أ- المنافس الذي يأخذ بالثقل الأقل يرفع أولاً.

ب- المنافس صاحب الرقم الأقل في عدد المحاولات يرفع قبل ذو الرقم الأعلى, وبمعنى آخر الذي يقوم بتأدية المحاولة الأولى يبدأ قبل المحاولة الثانية والثالثة, وأداء المحاولة الثانية قبل صاحب المحاولة الثالثة (عند استخدام نفس الثقل).

ج- عندما يطلب أكثر من منافس في نفس الوزن وعدد المحاولات مماثل, فيتم دعوة المتنافسين بالتدريج وفقاً لرقمهم في القرعة.

الاستثناء: Exception

إذا رفع الرياضي ذا الرقم الأعلى في وقت أسبق من الرياضي ذا الرقم الأقل (التعاقب بين المحاولة السابقة والمحاولة التالية أكبر من الرياضي الآخر).

د– نظام النداء ينطبق على كلاهما الخطف والكلين والنطر.

مثال : خطف

المنافس (أ) : 102.5 – 107.5 – 110

المنافس (ب) : 100 – 105 – 110

المنافس (ج) : 102.5 – 107.5 – 110

الكلين والنطر

المنافس (أ) : 135 – 140 – 142.5

المنافس (ب) : 135 – 145 – 145

المنافس (ج) : 135 – 140.5 – 145

نظام النداء يكون كالتالي:

الخطف : ب . أ . ج . ب . أ . ج . ج . أ . ج .

الكلين والنطر : أ . ب . ج . أ . ج . أ . ب . ج . ب .

7/5 الاستراحة: Break

1/7/5 هناك (10) دقائق استراحة بعد منافسة الخطف snatch للسماح للمنافسين بالإحماء للكلين والنطر clean and jerk.

2/7/5 هيئة المحلفين في تقديرها قد يختصر أويمتد فترة الاستراحة, وفي هذه الحالة يجب أن يكون قد تم عمل إعلان مخصص.

8/5 ترتيب المتسابقين والفرق: Classification of athletes and teams

1/8/5 يمنح لقب البطولة للرفعات الفردية(الخطف – النطر والكلين) وكذلك للمجموعات (مجموع نتائج أفضل خطف، وأفضل كلين ونطر) المتنافسين الذين فازوا بالمركز الأول, الثاني والثالث في الرفعتين والمجموع في البطولات الرسمية طبقاً لقواعدIWF تمنح ميداليات ذهبية, فضيةوبرونزية و على التوالي.

2/8/5 التصنيف النهائي يكون محسوب بموجب الوزن الكلي المرفوع لأفضل نتائج في الخطف, والكلين والنطر والتي تم قبولها من الحكام.

3/8/5 في البطولات العالمية والقارية والألعاب الإقليمية, وحسب ما يتم الاتفاق عليه بين الدول المشاركة في البطولات الدولية, يحتسب ترتيب الفرق تبعاً لمجموع النقاط الحاصل عليها كل منافس طبقاً للتدرج التالي:

المركز	عدد النقاط	المركز	عدد النقاط	المركز	عدد النقاط
الأول	**28**	العاشر	**16**	الثامن عشر	**8**
الثاني	**25**	الحادي عشر	**15**	التاسع عشر	**7**
الثالث	**23**	الثاني عشر	**14**	العشرون	**6**
الرابع	**22**	الثالث عشر	**13**	الواحد والعشرون	**5**
الخامس	**21**	الرابع عشر	**12**	الثاني والعشرون	**4**
السادس	**20**	الخامس عشر	**11**	الثالث والعشرون	**3**
السابع	**19**	السادس عشر	**10**	الرابع والعشرون	**2**
الثامن	**18**	السابع عشر	**9**	الخامس والعشرون	**1**
التاسع	**17**				

4/8/5 في البطولات العالمية, تحتسب نقاط الفريق لأفضل رفعات (الخطف والكلين والنطر) بالإضافة للمجموع الذي سيخصص لكل فريق للتصنيف النهائي للرفعات.

5/8/5 في حالة التعادل يصنف المنافس الأخف وزناً قبل الأثقل وزناً.

6/8/5 عندما يحصل متنافسين أو أكثر على نفس النقاط وكانوا مسجلين في نفس وزن الجسم،فأن المنافس الذي وصل إلى النتيجة أولاً بموجب مسلسل المنافسة صنف قبل الآخرين, وبمعنآخر موضح بالعوامل التالية:

- وزن الثقل barbell.
- رقم المحاولة (أولى, ثانية أو ثالثة)
- رقم القرعة للمنافس.
- التعاقب وبمعنى آخر الاختلاف في الكيلو جرام kg بين المحاولة السابقة والمحاولة المطلوبة.

المسلسل في المنافسة يطبق أيضاً عندما يكون صنف واحد لوزن الجسم مقسم إلى مجموعات.

7/8/5عند حدوث تعادل في تصنيف الفرق، الفريق صاحب أكبر عدد من المراكز الأولى يصنف أولاً, وعندما يكون لفريقين نفس العدد من المراكز الأولى, فالأكثر في المراكز الثانية يصنف أولاً, وهكذا في المراكز الثالثة... الخ.

8/8/5 صفر في أداء الخطف لا يعني خروج المنافسين من البطولات ومسموح لهم أداء الكلين والنطر, وإذا نجحوا يتلقوا نقاطا لتصنيف فريقهم طبقا للمركز الحاصل عليه في الكلين والنطر ولا يحصل على نقاط للمجموع وعندما تعطى الميداليات للمجموع فقط, فإن المنافس يكون قد خرج إذا سقطت كل الخطفات.

9/8/5 المنافسون الذين قد نجحوا في رفعة الخطف ولكن عندهم صفر في رفعة الكلين والنطر يتلقوا نقاطاً لتصنيف فريقهم طبقاً للمركز الحاصل عليه في الخطف ولا يحصل على نقاط للمجموع

ثانياً: إداريو المسابقة: Officials of the competition

مادة (6) إداريو المسابقة

1/6 لجنة المحلفين: The jury

1/1/6 أن عمل لجنة المحلفين هو التأكد من تطبيق القواعد الفنية.

2/1/6 جميع أعضاء لجنة المحلفين يجب أن يكونوا حكام درجة (1).

3/1/6 جميع أعضاء لجنة المحلفين يجب أن يكونوا من دول مختلفة.

4/1/6 قبل الدورات الأولمبية أو البطولات العالمية يتم تشكيل لجنتين للمحلفين الجوري [محلفين(1) محلفين (2)].

5/1/6 تشكل كل لجنة المحلفين من (5) خمسة أفراد أحدهم يعمل رئيساً للجنة في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية، ويمكن اختيار احتياطي للجنة.

6/1/6 يجوز للجنة المحلفين بأغلبية الأصوات استبدال الحكم أثناء سير المسابقة لظروف عدم الكفاءة ولكن بشرط يكون قد سبق إنذاره مرة واحدة ونظرا لأن نزاهة الحكام بعيدة عن الشبهات،وقد يكون ارتكاب الخطأ بحسن نية، لذلك فانه يسمح للحكم بتوضيح وجهة نظره في القرار الذي اتخذه.

7/1/6 تقوم لجنة المحلفين بمتابعة عمل الحكام أثناء المسابقة وإبداء الرأي في كفاءتهم وذلك باستخدام استمارات خاصة يتم جمعها عقب المسابقة وسيسلم رئيس لجنة المحلفين تلك التقارير إلى سكرتير اللجنة الفنية أو السكرتير العام.

8/1/6 لجنة المحلفين بالإجماع وبعد المناقشة لها السلطة لتغيير وعكس القرار عندما يكون قرار الحكام قد تم تقديره بأغلبية لجنة المحلفين بأنه خاطيء فنياً.

9/1/6 لكي يطبق القانون أعلاه يجب أن يعطي أعضاء لجنة المحلفين قرارهم على كل رفعةمستخدمين أجهزة موضوعة على منضدة لجنة المحلفين. هذه الأجهزة مزوده بخمسة **5** LEDs(مبعث ثنائيات ضوء) أخضر, **5** أبيض LEDs, **5** أحمر LEDs. ولكل عضو من لجنة المحلفين قطعة من الجهاز بزر للضغط أبيض وأحمر وعندما يضغط أعضاء لجنة المحلفين أي من الأزرار تضاء الأضواء الخضراء, يضاء LEDs بالقرار أحمر وأبيض فقط يكون جميع أعضاء لجنة المحلفين قد أعطوا قراراتهم.

10/1/6 عندما يكون هناك خطأ في تحميل البار, أو عندما يعمل المذيع تصريح خاطيء, تأخذلجنة المحلفين القرار التالي:

مثال (**1**):إذا حمّل البار بثقل اقل من الذي قد طلب من قبل المنافس, ويمكن للمنافس إذا رغب هو / هي إما أن يقبل المحاولة إذا كانت ناجحة وكان البار قد تم تحميله بمضاعفات **kg1.0**, أو رفضها, وإذا رفض هو/هي المحاولة, فأنه قد ضمن محاولة إضافيه بالوزن المطلوب أصلاً.

مثال (2):عندما يكون البار قد حمّل بثقل ليس من مضاعفات kg 1.0 وكانت الرفعة ناجحة, فيمكن للمنافس أن يقبل المحاولة عند القيمة الأقلب kg 1.0.

مثال (3):إذا حمّل البار بثقل أكثر من الذي قد طلب من قبل المنافس, ويمكن للمنافس إذا رغب هو/هي أما أن يقبل المحاولة إذا كانت ناجحة وكان البار قد تم تحميله بمضاعفات kg.1 , وإذا لم تكن المحاولة ناجحة أو إذا كان الثقل ليس من مضاعفات kg 1.0 فأن المنافس تلقائياً قد ضمن محاولة إضافية بالوزن المطلوب أصلاً.

مثال (4):عندما تكو ن المحاولة فاشلة لان الثقل محمل بشكل غير متساوي, أو جدت تغيير للبار أثناء الرفع أو قد أفسدت المنصة, يمكن للجنة المحلفين منح محاولة إضافية بناء على طلب المنافس هو/هي أو مدربه.

مثال (5)عندما يخطيء المذيع في الإعلان عن الوزن أخف أو أثقل عن الوزن الذي طلبه المنافس فيجب على لجنة المحلفين أن تتخذ نفس القرار كما في تحميل الأثقال خطأ.

مثال (6):في بعض المسابقات التي لا يلزم فيها المتسابقون بالتواجد قرب منصة المنافسة, مما يتعذر معه متابعة التقدم بالنسبة للمتنافسين الآخرين, فيتحتم إنزال الثقل عما هو عليه إذا أغفل المذيع النداء على المنافس في الوقت الذي هو/هي كانت ستأخذ فيه المحاولة له/ لها.

11/1/6 يجب على لجنة المحلفين التواجد في مكان لمشاهدة المنافسة بشكل واضح ولا يعترضها شيء, والأعضاءالاحتياطيين غير مصرح لهم بالجلوس وغير مصرح للاحتياطيين الجلوس على منضدة المحلفين إلا في حالة استدعائهم ليحل أحدهم مكان أحدا لأعضاء الخمسة الأصليين.

12/1/6 يجب أن يبقى أعضاء لجنة المحلفين في أماكنهم الخاصة حتى حفل تقديم الميدالية, كما يجب أن يتأكدوا أن الحكام باقيين في أماكنهم الخاصة.

13/1/6يجب أن يوجد تليفون مباشر آلي بين رئيس لجنة المحلفين والمذيع.

2/6 سكرتير/ مدير المنافسة: Competition secretary/ directory

1/2/6لجميع منافسات رفع الأثقال يكون معين سكرتير المنافسة ومدير المنافسة وهم يتحكموا في حسن سير المنافسة والاهتمام في أداء مهامهم بالتعاون الوثيق مع لجنة المحلفين والمراقبين الفنيين.

2/2/6 في البطولات العالمية والألعاب الأولمبية, مدير البطولة يكون السكرتير العام أوالسكرتيرالعام المساعد للاتحاد الدولي IWF أو الشخص المعين بواسطتهم, هذا الشخصالمعين يجب أن يكون مصنفاً حكم دولي أول (1)واجبات سكرتير المنافسة ومدير البطولة كالتالي:

3/2/6 مراجعة قوائم أسماء المتسابقين في كل فئة وتقسيمهم إلى مجموعات في حالة الضرورة طبقاً لأفضل النتائجالمجهزة من قبل الاتحادات المشتركة وبعد التحقق من التراتيب النهائية.

4/2/6 الإشراف على سحب القرعة المؤتمر Congressإن لم يكن تم عملها الكترونياً.

5/2/6 إدارة عمليات الوزن.

6/2/6 الإشراف على طلب زيادة الرفع بموجب التسلسل في المنافسة.

7/2/6 الإشراف على تسجيل الأرقام العالمية والأولمبية الجديدة التي تتم أثناء المنافسات.

3/6 المراقبين الفنيين: Technical controllers

1/3/6 يتم تعيين المراقبين الفنيين لمساعدة سكرتير المنافسة ومدير المنافسة في الإشراف علسير المسابقة, ويمارسون واجباتهم مع الحكام المعينون لإدارة المنافسة.

2/3/6 في البطولات العالمية والدورات الاولمبية, يجب أن يكون المراقبين الفنيين مصنفين حكام دوليين أول (**1**).

3/3/6 في البطولات العالمية تعين اللجنة الفنية المراقبين الفنيين, وفي الدورات الاولمبية يعينهماالمجلس التنفيذي اثنين (2) لكل فئة وفي الألعاب والبطولات الدولية الأخرى يقوم المندوب المسئول من الاتحاد الدولي بتعيينهم.

واجبات المراقبين الفنيين كالآتي:

4/3/6 فحص منصة المنافسة, الثقل و الموازيين, النظام الالكتروني الضوئي للحكم, ساعة التوقيت, منطقة الإحماء, والتسهيلات الأخرى للمنافسة.

5/3/6 يضمن أن الحكام يرتدون الزي الرسمي الصحيح.

6/3/6 قبل المنافسة يضع بطاقة التحكيم الدولية الخاصة به على منضدة لجنة المحلفين أمام الرئيس ويتسلمها في نهاية المنافسة.

7/3/6 قبل المنافسة يفحص الملابس الخاصة بالمتنافسين ويؤكد على النواحي ا لقانونية متى كان ذلك ضرورياً وعندما يتحتم تصحيح زي اللاعب أو إزالة زيوت على جسم اللاعب في حين تم النداء على اللاعب, فإن قانون **6/3/2** يطبق.

8/3/6 أثناء سياق المنافسة يؤكد على أن الرقم المعتمد فقط من المسؤولين المرافقين للرياضيين في مناطق الإحماء والمنافسة.

6 /9/3 التأكد أنه بينما يكون الرياضي على المسرح, لا يرى أي أحد, بما فيهم المراقب الفني, في منطقة (رؤية الجمهور / أو كاميرات التليفزيون).

10/3/6 أثناء سياق المنافسة يراجع المعلومات على لوحة النتائج (الرافع الصحيح, المحاولة, الوزن, الوقت, الأرقام القياسية) ويسمح للرافعين للذهاب على المسرح تكتمل التصريحات.

11/3/6 يراقب نظافة البار ومنصة المنافسة.

12/3/6 مساعدة لجنة الكشف عن المنشطات, إذا طلبت.

4/6 الحكام: Referees

1/4/6 في كل منافسة, يجب على الحكام أن يركزوا على المهمة الرئيسية لتحكيم الرفعات المؤداة من قبل الرياضيين وكل الحكام الدوليين يجب أن يحتفظوا ببطاقة الحكم سارية المفعول الصادرة من الاتحاد الدولي لرفع الأثقال.

2/4/6 يقسم الحكام الدوليين إلى فئتين:

أ– حكام درجة (**2**) وهؤلاء الأشخاص يمكنهم التحكيم في البطولات الوطنية, البطولاتالدولية, الدورات الإقليمية, والبطولات القارية.

ب– حكام درجة (**1**) وهؤلاء الأشخاص يمكنهم التحكيم في البطولات المذكورة أعلاه, بالإضافة إلى الدورات الأولمبية والبطولات العالمية كما قد يفيدوا في لجنة المحلفين الدولية.

3/4/6 رخصة الحكم: Referee licence

بناء على طلب الاتحادات الوطنية يصدر الاتحاد الدولي IWF رخص الحكام سارية المفعولحتى كل دورة اولمبية، والحكام الذين لا يحملون رخصة سارية المفعول لايمكنهم العمل خارجدولهم.

4/4/6 طابع ملصق موضوع على الصفحة الأخيرة لبطاقة الحكم لتمييز أن الرخصة ساريةالمفعول.

5/4/6 يسجل الاتحاد الدولي IWF الحكام الذين منح الترخيص لهم فقط.

6/4/6 رسوم تجديد الرخصة لاولمبياد (بين دورتين أولمبيتين) للبطاقة الدولية درجة (1)US (مائة دولار أمريكي) ولبطاقة الدرجة (2) US$50 (خمسون دولار أمريكي).

7/4/6 عندما يطلب الاتحاد الوطني رخصة للحكم الذي لم يحصل أبداً على بطاقة (درجة 2) فإنرسم إضافيUS$50 (خمسون دولار أمريكي) تكون مدفوعة للبطاقة نفسها.

8/4/6 دفع الرسوم يجب أن يكون مرافق للطلب.

9/4/6 أي بطاقة جديدة يجب أن يتضمن دفعها والرخصة معاً.

10/4/6 تاريخ التسجيل لحكام الدرجة (2) هو تاريخ اختبارهم.

11/4/6 كل بطاقة حكم تحتوي على مكان لتسجيل الأحداث الدولية التي قام بتحكيمها، ويتم إدخال البيانات بمعرفة رئيس الاتحاد الدولي, السكرتير العام, رئيس لجنة المحلفين, سكرتير المنافسة, سكرتير الاتحاد الوطني للحكم قد يكتب تلك المدخلات.

12/4/6 يقوم سكرتير عام الإتحاد الدولي واللجنة الفنية بعمل قائمة بأسماء الحكام الذين يستعانبهم في الاختيارات المستقبلية، وتتضمن هذه القائمة أسماء الحكام المؤهلين أكثر لتحكيم البطولات الهامة (البطولات العالمية, الألعاب الأولمبية... الخ).

الحكام في المنافسة: Referees at competition

13/4/6 في المنافسات المقامة وفق قواعد الاتحاد الدولي لرفع الأثقال, يتم اختيار ثلاثة حكام (حكم مركزي وحكمان جانبيان) وحكم احتياط واحد, لكل فئة أو مجموعة.

14/4/6 قبل المسابقة, يجب على الحكام التأكد تحت إشراف المراقب الفني من:

– أن تكون الأجهزة الضرورية للمنافسة مرتبة (أنظر مادة**4/3/6**)

– أن عملية الميزان لجميع المنافسين تمت ضمن حدود أوزانهم في أثناء الوقت المخصص.

15/4/6 قبل المنافسة, يجب أن يضع الحكام البطاقات الدولية على منضدة لجنة المحلفين أمامالرئيس.

16/4/6 في البطولات العالمية وجميع البطولات الدولية يجب على الحكام ارتداء الزي الرسمي طبقاً لقانون الاتحاد الدولي IWF, ولا يسمح لهم بالتحكيم في حالة عدم ارتداء الزي بشكل صحيح.

17/4/6 في منافسات البطولات العالمية, يجب على كل المسئولين في العمل ارتداء الزي الرسمي المناسب:

جاكيت كحلي غامق, قميص أبيض, رباط عنق الاتحاد الدولي لرفع الأثقال (أو وشاح للسيدات), بنطلون رمادي (تنورة أو بنطلون رمادي للنساء) جورب(socks) أسمرأو جورب للسيدات (stockings)

, كذلك أحذية سوداء ويوضع شعار الاتحاد الدولي على جيب الجاكيت, وفقط شعار الاتحاد الدولي هو الذي يمكن وضعه, لأن هؤلاء المسئولين يمثلون الاتحاد الدولي، ويجوز في حالة الجو الحار جداً وبتفويض من رئيس لجنة المحلفين أن يتم خلع الجاكيت, وفي الألعاب الاولمبية وفي الألعاب الرياضية المتعددة الأخرى, فقط الزي الرسمي الصادر من اللجنة المنظمة هو الذي يرتدي.

18/4/6 الحكم المركزي يجب أن يكون جالس أربعة (**4**) أمتار (مقاسه من أمام منصة المنافسة إلى نهاية منضدة الحكام) ويكون في منتصفها, حكام الجانب يجب أن يكونوا جالسين على نفس الخط كالحكم المركزي, ثلاثة (**3**) إلى أربعة (**4**) أمتار.

(ملاحظة) تم مؤخر اً تغير لون البنطلون الان إلى اللون أصفر يميل إلى البني الفاتح.

19/4/6 أثناء المنافسة, يجب على الحكام أن يتحققوا من:

- أن وزن الثقل مطابق مع الوزن المعلن من قبل المذيع.
- لا أحد سوى الربا ع يمس البار أثناء تنفيذ الرفعة.
- أن الربا ع هو الوحيد أو المحملون (الأفراد المعينون لتركيب الأثقال) يمكنهم تحريك البار إلى وضع جديد على منصة المنافسة, وممنوع على المدرب أن يحرك, يعدل أو ينظف البار, وإذا حرك الربا ع البار إلى وضع أعاق وضوح مجال الرؤية للحكم, فيمكن للحكام المشغولين التحرك إلى المكان حيث يمكن ملاحظة الرفعة بشكل صحيح، وبعدها يعودوا الحكام إلى أماكنهم, لإعطاءالإشارة والقرار.

20/4/6 في البطولات العالمية, الدورات الأولمبية, بالإضافة للبطولات الدولية الكبيرة, يستخدمجهاز الحكم الالكتروني الضوئي (كما هو موضح في 3/3), وإذا حدث عطل في الجهاز, أو فيالبطولات التي لا يتوفر فيها الجهاز, فإن الحكم المركزي هو الذي يعطي الإشارة بإنزال الثقل على المنصة في نهاية الرفعة بمجرد أن يصبح الربا ع ثابت تماماً في جميع أجزاء جسمه والقدمين على خط واحد، ويجب أن تكون الإشارة مرئية ومسموعة حيث يقول إنزل أي (Down) وفي نفس الوقت يشير بذراعه لأسفل.

21/4/6 يجب على الحكام أن يعبروا عن قرارهم في الرفعة بإعطاءالإشارات, والمحاولةالصحيحة " liftGood" ضوء أبيض, والمحاولة الفاشلة "No lift" ضوء أحمر, والمحاولةصحيحة بضوئين أو ثلاثة أبيض, و المحاولة الفاشلة بضوئين أو ثلاثة أحمر.

22/4/6 في المسابقات التي لا يتوفر فيها جهاز تحكيم الكتروني أو في حالة عطل الجهاز, يمكنأن تستبدل الجهازبأعلام صغيرة حمراء وبيضاء تحل محل الأضواء حيث يعلن الحكام قرارهمبرفع العلم المناسب.

23/4/6 في حالة عدم استخدام جهاز التحكيم الالكتروني الضوئي, وفي حالة أن أحد حكامالأجناب قد لاحظ خطأ جدي أثناء تأدية المحاولة, فيجب عليه أن يرفع ذراعه للتنبيه إلى الخطأ,فإذا أتفق معه على ذلك أحد الحكمينالآخرين فذلك يعني أغلبية ويجب على الحكم المركزي أنيوقف المحاولة بان يشير للربا ع بإنزال الثقل على المنصة.

24/4/6 في المنافسة التي لم يعين بها مراقب فني, يجب على الحكام القيام بواجبات المراقبالفني (انظر مادة **3/6**).

25/4/6 أثناء المنافسة التي طلبوا لتحكيمها, يجب على الحكام عدم استلام أي مستندات توضحسير المسابقة, يجب عليهم الامتناع عن أي تعليق.

26/4/6 أثناء المنافسة, يجب على الحكم ألا يحاول أن يؤثر على قرارات الحكام الآخرين.

27/4/6 بعد انتهاء المسابقة يجب على الحكام ما يلي:

- التوقيع على محاضر الأرقام القياسية إن وجدت.
- يأخذوا من منضدة المحلفين بطاقات التحكيم الخاصة موقعة وملاحظة من قبل رئيس اللجنة.
- البقاء في أماكنهم الخاصة حتى انتهاء مراسم تقديم الميداليات.

الحكام في البطولات العالمية والدورات الأولمبية: Referees at world championships and olympic games

28/4/6 لايمكن أن يتم اختيار حكمين من نفس الدولة لتحكيم نفس المجموعة.

29/4/6 قبل ثلاث (3) شهور من البطولات العالمية, يمكن لكل اتحاد وطني أن يقدم بحد أقصى اثنين (2) درجه (1) للتحكيم فيالبطولات العالمية, ويقوم المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي IWF واللجنة الفنية بالاختيار من القائمة المقترحة هؤلاء الذين سوف يتولون التحكيم, عدد الحكام الذين تم اختيارهم محدد من قبل الاتحاد الدولي بمعرفة البرنامج الدقيق للبطولات, وتبلغ الاتحادات الوطنية بحكامها المختارين والغير مختارين, ويحدد سكرتير البطولة الحكام المختارين إلى أصناف ومجموعات معينة في مكان بطولات العالم, قبل بدء المنافسات.

30/4/6 للألعابالاولمبية, يتم اختيار الحكام قبل ستة (6) أشهر قبل بداية الألعاب من قبل المكتب التنفيذي للاتحاد الدوليIWF بين المرشحين المقدمون من قبل الاتحادات الوطنية (بحد أقصى اثنين (2) مسئول لكل اتحاد).

ترقية الحكام: Promotion of referees

31/4/6 لكي تتم الترقية إلى حكم دولي يجب أن تتوافر في الشروط التالية للمرشحين:

أ- لابد أن يكون قد خدم على الأقل خمس (5) سنوات كحكم محلي.

ب- يجب أن يكون قد رشح من قبل اتحاده الوطني.

ج- يجب أن يكون على معرفة كاملة بالقواعد الفنية للاتحاد الدولي لرفع الأثقالIWF.

د- يجب أن يثبت قدراتهم في الاختبار العملي نظم إما من قبل IWF أو اختبار موافق عليهمن الاتحاد الدولي ونظم من قبل اتحادهم الوطني.

هـ- يجب أن يحصل على علامات على الاقل85% في اختبار تحريري تم إعداده ومراجعتهبمعرفة اللجنة الفنية من وقت لآخر.

32/4/6 للترقية من حكم فئة (2) إلى حكم فئة (1) يجب أن يجتاز الحكم اختبار عملي أثناء مسابقة وفق قانون الاتحاد الدولي (ليست السادة) وبحضور ثلاث (3) حكام دوليين من الفئة (1), بالإضافةإلى أن المرشحين يجب أن يجتازوا اختبار تحريري على هيئة استفتاء (questionnaire) تم إعداده ومراجعته بشكل دوري اللجنة الفنية.

شروط امتحانات الحكام فئة (1) كالتالي:

33/4/6 يجب أن يعمل المرشحون على الأقل سنتين (2)كحكام فئة (2).

34/4/6 المرشحون قد يتم امتحانهم في البطولات القارية, الألعابالإقليمية, البطولات الدولية, والمباريات الدولية, البطولات الوطنية.

35/4/6 الثلاثة أعضاء من لجنة الامتحان يمكن أن يكون الجميع من نفس الدولة.

36/4/6 يجلس كل ممتحن منفصلاً عن الآخرين, يحدد المرشحين بشكل مستقل, بدون استشارة الممتحنين الآخرين.

37/4/6 عندما يستخدم جهاز التحكيم الالكتروني الضوئي, ثلاثة (3) حكام يمكن اختبارهم بشكل أدبي, ما عدا ذلك يكون الحكم المركزي فقط هو المفحوص.

38/4/6 الممتحنون يسجلوا علاماتهم مستخدمين استمارات التسجيل في المنافسة

39/4/6 يسجل أسم وجنسية المرشحين مطابق حسب وضعهم في مكان عملهم أمام منصة المنافسة, وبمعنى آخر, الحكم الذي على اليسار هو رقم (1) والحكم المركزي هو رقم (2) والحكم الذي على اليمين رقم (3)، كذلك ويوقع لجنة الامتحان أسمائهم مع الإشارةإلى جنسيتهم.

40/4/6 يكون أسماء المنافسين بنفس الترتيب في استمارات التسجيل الخاصة بأعضاء لجنة الاختبار حتى يمكن تنسيق علامات اللجنة.

41/4/6 يجب أن يقوم المرشحون بتحكيم (**100**) مائة من المحاولات على الأقل، ويتضمن ذلك المحاولات الغير الكاملة, بالإضافة للمحاولات الكاملة.

42/4/6 يعطى عضو لجنة الاختبار علامة على أعلى كل فراغ في لوحة التسجيل معبراً عن رأيه الخاص في كل محاولة حيث علامة (/) يشير إلى الرفعة الصحيحة و علامة (×) يشير إلى الرفعة الفاشلة وفي أسفل كل علامة معبرة عن رأيه الخاص فإنه يضع قرارات الحكام الثلاثة مستخدماً نفس طريقة العلامات.

مثال : / = لمبة بيضاء، × = لمبة حمراء

/ = معنى ذلك أن جميع الحكام الثلاثة أعطوا قرارا صحيحا.

/ / /

× = معنى ذلك أن جميع الحكام الثلاثة أعطوا قرارا خطأ.

× / ×

× × ×× معنى ذلك أن الحكم الرئيسي أعطى قراراً خاطئاً

× = معنى ذلك أن الحكم رقم (1) أعطى قرارا خاطئاً (حكم اليسار.

/ × ×

43/4/6 عندما يكون الحكم المركزي فقط هو الذي أدى الامتحان, وكان يعطي أشارة خاطئة مثال على ذلك إشارة مبكرة أو متأخرة لإنزال الثقل فيسجل عضو لجنة الامتحان علامة (×) علاوة على الحرف (S) أسفل العلامة لكي توضح الإشارة الخطأ ومعنى ذلك أن الحكم الذي يؤدي الامتحان قد يرتكب خطأين في محاولة واحدة فيجب أن يظهر ذلك في لوحة التسجيل.

- **44/4/6 يضع الممتحنون (O) أمام كل محاولة لم تكتمل للمتسابقين, ومثال على ذلك سقوط الثقل في الخطف أو الكلين أو عدم تكملة النطر ... الخ.**
- **45/4/6 إذا أعطى المرشح قرارا بالخطأ لمحاولة أثناء عدم اكتمالها, فعلى عضو لجنة الامتحان أن يعطى علامة (×) بدلاً من علامة (O) ويعطي رقم الخطأ.**

– **46/4/6** نتائج كل مرشح تكون محسوبة من المحاولات الكاملة، للترقية إلى حكم دولي فئة (**1**) يجب أن يحصل المرشحون على **95%** في الامتحان العملي, كما يجب أن يحصل على **90%** في الامتحان التحريري.

– **47/4/6** صفحات العلامة الأصلية بدون تعديل أو إضافة, ترسل إلى أمانة الاتحاد الدولي لحساب النسبة المئوية التي حصل عليها المرشحين في امتحانهم العملي.

48/4/6 يرسل السكرتير العام للاتحاد الوطني للمرشحين نتائج كل مرشح, ويستلم كذلك المرشحون الفائزون بطاقة الفئة (**1**) والرخصة من خلال اتحادهم الوطني.

49/4/6 يعتبر تاريخ ترقية المرشح الناجح واعتماده هو تاريخ أداء الاختبار.

50/4/6 عندما يحمل الحكام على رخصة حكم سارية المفعول للاولمبياد, تم ترقيته إلى حكم فئة (**1**), فأن US$50 (خمسون دولار أمريكي) فرق يجب أن يكون تم دفعهم من قبل اتحادهم لكي يستلم بطاقتهم الجديدة.

51/4/6 المرشحون الذين لم يجتازوا الامتحان يجب أن ينتظروا على الأقل ستة (**6**) شهور قبل أنيأخذ الامتحان ثانياً.

5/6 الميقاتي: Timekeeper

1/5/6 في جميع المسابقات التي تخضع لقانون الاتحاد الدولي IWF يجب أن تقوم اللجنة المنظمة بتعيين ميقاتيين.

5/6/ 2 في الألعاب الاولمبية, يجب أن يكون الميقاتيين حكام دوليين فئة(1) في البطولات العالمية يجب أن الميقاتيين مؤهلين حكام دوليين, في الألعاب القارية والإقليميةوالأنشطة الدولية الأخرى, يجب أن يكون الميقاتيين مؤهلين كحكام دوليين أو محليين.

3/5/6 أن واجبات الميقاتيين هي كما يلي:

– تشغيل ساعة التوقيت عندما ينادى على الرياضيين لتأدية محاولاتهم الرفعة أثناء سير المنافسة, وبتوافقمع القانون.

– وضع البدء لتسجيل الوقت دقيقة واحدة (60 ثانية)في بداية كل محاولة, بدايةالوقت يجب أن تكون مع إتمامالإعلان عن المحاولة من قبل المذيع أو إكمال عملية تحميل البار أيهما الأخير.

– وضع البدء لتسجيل الوقت دقيقتين (120 ثانية) عندما يكون للمنافس محاولتين رفع بالتعاقب،بداية الوقت يجب أن تكون مع إتمامالإعلان عن المحاولة من قبل المذيع أو إكمال عملية تحميل البار, أيهما الأخير.

– إيقاف الساعة فوراً رفع البار من على منصة المنافسة.

– إعادة تشغيل الساعة إذا لم يكن البار قد وصل لارتفاع الركبتين.

4/5/6 لكي يؤدي هو/ هي الواجبات بشكل جيد يجب أن يعمل الميقاتي في تعاون تام مع المذيع ورئيس لجنة المحلفين.

6/6 المشير الرئيسي: Chief marshal

في البطولات العالمية والألعاب الاولمبية, يجب أن يكون المشير الرئيسي متحدثاً الانجليزية، حكم دولي فئة (1) ،إن واجب المشير الرئيسي هو إبلاغ المعلومات إلى منضدة إدارة المنافسة حول المحاولات المطلوبة بواسطة نظام اتصال داخلي نقطة بنقطة.

7/6 المذيعون: Speakers

واحد أو أكثر من المذيعين يجب أن يتم تعيينهم, وواجبهم أن يعلنوا التصريحات المناسبة لإدارة البطولة بكفاءة, وهذا يتضمن تحديد المنافس المطلوب لمنصة المنافسة, اسم البلد, وزن الثقل ورقم المحاولة, وكذلك يبلغ المذيع المنافس التالي مسبقاً, ومساعد المذيع تكون وظيفته أخذ تغييرات الثقل من المشيرين ويبلغها للمذيع الذي قد يكون حددها.

8/6 الأطباء في الخدمة: Doctors on duty

1/8/6 في الألعاب الأولمبية والبطولات العالمية والأنشطة الدولية الرئيسية الأخرى, أطباء دكاترة يكونوا معينين فيالخدمة أثناء المنافسات مع كل فئة من فئات الأوزان.

الأطباء العاملون عليهم الواجبات التالية:

2/8/6 يكون التواجد بمكان المنافسة من بدء عملية الميزان حتى نهاية عملية مراقبة المنشطات.

3/8/6 الإلمام باستخدام الوسائل الطبية والتعاون في أخذ العينات لعملية مراقبة المنشطات.

4/8/6 يكون على استعداد لتأدية العناية الطبية في حالة الإصابة أو المرض, والتعاون مع الفريق الطبي وينصح المدربين والمسئولين والرياضيين بمدى إمكانية استكمال المنافسة بعد الإصابة.

5/8/6 أثناء المنافسة يفوض بوضع لاصقات إضافية أو ضمادات بموجب القانون.

6/8/6 في البطولات العالمية, اثنان (2) أطباء يجب أن يكونوا في الخدمة في نفس الوقت,وعند الضرورة, فأن أطباء الفريق يمكن أن يطلب منهم مساعدة الأطباء في الخدمة، وإذا كانت هناك حاجة طبية وعلى المنافس أن يوافق على الطبيب المهتم بخدمته.

7/8/6 في الألعاب الأولمبية, فقط أطباء الاتحاد الدولي المعينون يمكن أن يعملوا في المنافسات كأطباء في الخدمة اثنين (2) أطباء محددين لكل فئة.

ثالثاً: الأرقام القياسية العالمية: W0rld recods

مادة (7) الأرقام القياسية العالمية:

1/7 يعترف الاتحاد الدولي بالأرقام القياسية العالمية, و العالمية للناشئين junior والاولمبية في كل من الثماني (8) فئات الوزن للرجال وسبع (7) فئات للسيدات في الخطف snatch, والكلين والنطر clean and jerk والمجموع total.

2/7 رقم الناشئين يمكن أن يوضع فقط من قبل الرياضي المصنف ضمن عمر الناشيء والرياضيون الناشئون يمكن أن يسجلوا أرقام للكبار senior بمعنى آخر هذه الأرقام معترف بها بغض النظر عن عمر الرياضي.

3/7 الأرقام القياسية العالمية يمكن أن توضع فقط أنشطة أجندة الاتحاد الدولي لرفع الأثقال IWF Calendar.

4/7 الأرقام الاولمبية Olympic records تسجل فقط في الألعاب الاولمبية.

5/7 الرقم العالمي الجديد يكون مقر ومصدق فقط عندما يجتاز الرياضيين بنجاح اختبار الخلو من المنشطات.

6/7 أن تسجيل الرقم العالمي يجب أن يتم في مسابقة يقوم بالتحكيم فيها ثلاثة حكام دوليين.

7/7 الشروط التالية يجب أن تكون قد تمت لتسجيل الرقم العالمي الجديد:

أ – يحتسب الرقم العالمي فقط إذا تجاوز عن الرقم السابق بـ 0.1 kg .

ب– بروتوكول الرقم القياسي يجب أن يتضمن المعلومات التالية:

– الاسم ورمز بلد country cod الرياضي.

– وزن الجسم للمنافس.

– تاريخ ميلاد الرياضي (اليوم–الشهر– السنة).

– وزن الثقل barbell .

– فئة وزن الجسم.

– التاريخ وأسم المنافسة.

– المكان حيث تم تسجيل الرقم.

8/7 بمجرد أن أصبح مثبتاً ومسجلاً الرقم القياسي الجديد, فأي رباع آخر يريد أن يكسر الرقم يجب أن يتجاوزه على الأقل بـ1.0 kg, هكذا المنافس الأخف في الوزن الذي يرفع نفس الوزن لا يستطيع أن يحصل على الرقم القياسي, لو أن اثنين من المنافسين أو أكثر عملوا نفس الرقم القياسي الجديد, فإن حامل الرقم الجديد هو الذي قد استطاع أن يتمه أولا, بغض النظر عن وزن الجسم الذي شغل به الرياضيون أو التسلسل في المنافسة إذا تم تقسيم فئة وزن الجسم إلى مجموعات.

رابعاً: المراسم: Ceremonies

مادة (8) المراسم

1/8 مراسم الافتتاح: Opening ceremony

قبل بداية البطولات العالمية, مراسم الافتتاح تكون طبقاً للإجراءات التالية:

1/1/8 كل الفرق الوطنية المشاركة, أو أعضاء معينين من الفريق, تسير تبعاً لترتيب الحروف الأبجدية رتبة الدولالمنظمة, البلد المضيف هو الذي يختم العرض.

2/1/8 حاملي العلم لكل فريق وطني يشكل نصف دائرة على المسرح.

3/1/8 يتقدم ضيوف الشرف ويأخذوا أماكنهم على المسرح.

4/1/8 ضيف شرف الاتحاد المضيف يلقي كلمة.

5/1/8 رئيس الاتحاد المضيف يلقي كلمة.

6/1/8 يلقي رئيس الاتحاد الدولي IWF كلمته رداً على الكلمات السابقة ويعلن افتتاح البطولات.

7/1/8 يتم رفع العلم الوطني للاتحاد المضيف وعلم الاتحاد الدولي IWF في حين يتم عزف النشيد الوطني للدولة المضيفة.

8/1/8 ضيوف الشرف متبوعين بالوفود يغادروا المسرح.

9/1/8 برنامج ترفيهي مقدم من الاتحاد المضيف يمكن أن يتبع المراسم.

2/8 مراسم الفوز: Victory ceremony

في البطولات العالمية تقام مراسم الفوز عقب الانتهاء من المنافسة في كل فئة وزن طبقاً للإجراءات التالية:

1/2/8 منصة بأماكن لثلاث (3) فائزون بميداليات موضوعة على منصة المنافسة.

2/2/8 يدخل جميع الفائزين بالميداليات, حملة الميداليات, وكذلك المسئولون الذين يقدمون الميداليات يسيروا ويأخذوا أماكنهم على المسرح, الفائزون بالميداليات يتراصون وراء منصة الفوز.

3/2/8 يقدم المذيع المسئول الذي سيسلم الميداليات, رئيس الاتحاد الدولي يسلم الميداليات ولكن قد يفوض هذا الواجب إلى مسئول من IWF, أو إلى الفرد الذي يمثل الاتحاد المضيف, أو راعي البطولة بادئاً بالميدالية البرنزية, يعلن المذيع بالتناوب الاسم, البلد, نتيجة الفائزين في رفعة الخطف Snatch، يعتلي الرياضيون المنصة عندما يتم مناداتهم, وعندما تسلم جميع الميداليات, يرجع الرياضيون خطوة للخلف في موقعهم الأصلي وراء المنصة (ليس هناك علم مرفوع أو أداء نشيد وطني).

4/2/8 يقدم المذيع المسئول الذي سيسلم الميداليات, إذا كان هؤلاء الأشخاص ليسوا تماماً مثل ما في الخطف بادئاً بالميدالية البرونزية, يعلن المذيع بالتناوب الاسم, البلد, نتيجة الفائزين في رفعة الكلين والنطر Clean and Jerk، يعتلي الرياضيون المنصة عندما يتم مناداتهم, وعندما تسلم جميع الميداليات, يرجع الرياضيون خطوة للخلف في موقعهم الأصلي وراء المنصة (ليس هناك علم مرفوع أو أداء نشيد وطني).

5/2/8 يقدم المذيع المسئولون الذين سيسلمون الميدالياتإذا كان هؤلاء الأشخاص ليسوا تماماً مثل الرفعتين بادئاً بالميدالية البرونزية, يعلن المذيع بالتناوب الاسم, البلد, ونتيجة الفائزين بالميداليات في المجموع Total يعتلي الرياضيون المنصة لاستلام الميداليات.

6/2/8 بعد أن تم منح ميداليات المجموع, وبينما حائزوالميداليات واقفون على المنصة والنشيد الوطني للبطل يتم عزفه والأعلام الوطنية للثلاث فائزين مرفوعة.

7/2/8 ينصرف بعد ذلك حملة الميداليات والرياضيين والمسئولين.

8/2/8 يجوز لرئيس الاتحاد الدولي أن يعين واحد أو اثنين آخرين لاصطحابه في تسليم الميداليات.

9/2/8 تتم مراسم الفوز بطريقة جدية, ويكون الدخول والانصراف بمصاحبة الموسيقى.

3/8 مراسم الختام: Closing ceremony

في ختام البطولات العالمية تقام مراسم ختام طبقاً للترتيبات المتفق عليها بين لجنة التنظيم والاتحاد الدولي وتقديم جوائز للفرق يمكن أن تعتبر مرتبطة بمراسم الختام والتي ستوضع في تقدير تنظيم اللجنة ورئيس الاتحاد الدولي أو السكرتير العام أو المسؤول المنتدب.

1/3/8 يصطف مندوبو الفرق المشاركة في طابور العرض على المسرح.

2/3/8 حملة أعلام جميع الدول المشاركة يشكلون نصف دائرة.

3/3/8 يصطف ضيوف الشرف ويأخذوا مواقعهم على المسرح.

4/3/8 رئيس الاتحاد المضيف يلقي كلمة.

5/3/8 يرد رئيس الاتحاد الدولي بكلمة ويعلن ختام البطولات.

6/3/8 يتم أنزال علمي الاتحاد الدولي والدولة المضيفة للبطولة في حينيعزف السلام الوطني للدولة المضيفة.

7/3/8 يعاد علم الاتحاد الدولي لرفع الأثقالIWF إلى الرئيس.

8/3/8 يتم تقديم علم الاتحاد الدولي إلى المنظمون لبطولات العالم التالية.

9/3/8 يترك ضيوف الشرف يليهم ممثل الفرق المسرح.

الفصل الخامس

المنشطات والمكملات الغذائية




المنشطات والمكملات الغذائية:

في معرض الحديث عن المنشطات والمكملات الغذائية ذكرت الدكتورة سميعة خليل من جامعة بغداد ما يأتي:

أولاً: المنشطات:

ازداد في الآونةالأخيرة الحديث عن المنشطات وتعاطي الرياضيين لها واحتلت المنشطات وتأثيراتها مجالاً واسعاً محليا وعالميا بعد انتشارها بشكل كبير وخطير في بلدان العالم كافة، وامتد ذلك إلى بلادنا وعلى مستوى الكثير من المؤسسات الرياضية الرسمية وغير الرسمية، (مراكز اللياقة البدنية وصالات بناء الأجسام) وذلك بهدف الارتقاء بالمستوى البدني والرياضي أو لأغراض أخرى

من خلال استخدام وسائل غير طبيعية وحقنها في الجسم أو عن طريق الفم قبل أو خلال المسابقات، لذا ارتأينا تسليط الضوء على هذا الموضوع المثير للقلق لدى الرياضيين والمدربين وغيرهم من الذين يتعاطون المنشطات بدون الإلمام التام بالأضرار الناتجة والأخطار المحدقة بهم.

تعريف المنشطات؟

المنشط كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على إنجاز رياضي أعلى وبطرق غير مشروعة ويسبب أضرار صحية عند الاستمرار في تعاطيها.

متى تم استخدام المنشطات؟

- استخدمت قديماً من قبل الفراعنة لغرض رفع اللياقة البدنية.

- استخدمت من قبل قبائل غرب إفريقيا كانت تستعمل مادة الـ DOP وهي خليط من الكولا والافدرين (وهو من الامفتامين المنبهة للجهاز العصبي) وذلك لرفع لياقتهم البدنية خاصة عند أداء الرقصات في الأعياد والمناسبات.

- استخدمها الألمان والانكليز خلال الحرب العالمية الثانية لرفع اللياقة البدنية وعلى وجه الخصوص الطيارين المحاربين.

- استخدمها الرياضيون في النصف الثاني من القرن العشرين للحصول على انجازات عالية مما أدى إلى حدوث بعض حالات الوفاةأثناء المنافسات بسبب تعاطي تلك المواد.



ما المقصود بالمنشطات بالمفهوم الرياضي؟

هي "كافة المواد التي عند إثبات تعاطيها من قبل الرياضيين قبل أوإثناء المنافسات يعاقب عليها حسب لائحة اللجنة الاولمبية الدولية" وتشمل ما يأتي:

العقاقير وتشمل DRUGS

- المنبهة للجهاز العصبي المركزي stimulants

- المهدئة للجهاز العصبي المركزي Narcotics

- العقاقير التي ترفع كفاءة الدورة الدموية والجهاز الدوري B-Blockers

- الهرمونات البنائية Anabolic steroids

- الهرمونات الببتيدية.

- المدرات.



بعض المنشطات الصناعية مثل:

- **التنبيه الكهربائي للعضلات.**

- **التنشيط بالدم.**

بعض أسباب تعاطي الرياضيون للمنشطات:

هناك عدة أسبابأدت إلى التسابق بين رياضي العالم لتعاطي أنواع المنشطات وبطرق شتى من اجل تحقيق الانجازات العالية خاصة وان الوصول إلى مستوى الأرقامأصبح صعباً بالطرق الاعتيادية هذا مما دفع الكثير من الرياضيين اختصار الطريق للوصول إلى القمة والتي تحقق لهم طموحاتهم المادية والمعنوية وغيرها.



فلسفة تحريم تعاطي المنشطات:

تسبب المنشطات أضرار صحية كثيرة لاستخدام جرعات دوائية أكثر من المسموح بها طبياً وسوء استخدام الدواء مما يحدث حالات مرضية ومضاعفات كثيرة، كذلك الأضرار الاجتماعية والنفسية مما يحدث علاقات غير متوازنة داخل المجتمع وعلاوة على ذلك تسبب الأضرار التربوية للكسب غير المشروع والذي هو بمثابة خروج عن القيم الأخلاقية السامية للرياضة، ولذلك وضعت اللجنة الاولمبية الدولية في مادتها الأولى الفقرة (7) قانون يحذر تناول المنشطات.

حكم تناول المنشطات الرياضية:

يمكن الكشف عن حكم تناول المنشطات الرياضية من خلال الأضرار الصحية التي تسببها المنشطات الرياضية للرياضي نفسه.

يتضح مماما ذكره أهل الاختصاص عن مدى الضرر الصحي الذي يترتب على تعاطي المنشطات الرياضية، إما بشكل سريع أو على المدى البعيد،حيث أن استخدام المنشطات الرياضية غير جائز لما يترتب عليه من أضرار قد تؤدي بحياة الشخص المتعاطي لهذه المنشطات، وقد قال الله تعالى (ولاَ تَقْتَلُواْ أَنفُسكُم إنَّ اللهَ كَانَ بكُمْ رَحيماً) النساء/29، وقال تعالى (ولا تُلْقُوا بأَيْديكُمْ إلى التَّهْلُكَة) البقرة/ 195، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (لا ضرر ولا ضرار) رواه ابن ماجه بإسناد حسن،فالإسلام حرم على المسلم أن يتسبب في هلاك نفسه وقتلها، كما حرم عليه أن يضر نفسه بأي وجه من أوجه الضرر.



الإدمان على المنشطات:

يحصل الإدمان بسبب إساءة استخدام جرعات الأدوية، ففي البداية يتناول جرعات محددة من المنشطات مما يسبب رفع القابلية البدنية والوظيفية في بداية الأمر ولكن بعد تعود جسمه للجرعة المتناولة يكون تأثيرها محدود جداً مما يجعله يزيد من الجرعة المنشطة المتناولة وهكذا بعد كل فترة زمنية يضطر لزيادتها لإحداث التأثير المطلوب وهذا مما يقوده إلى الإدمان واستمرار تعاطي جرعات عالية وبذلك تظهر علامات وأعراض مرضية غير طبيعية قد تؤدي به إلى الانهيار وأحيانا الوفاة.



بعض التأثيرات ألايجابيةالمؤقتة للمنشطات:

هناك بعض التأثيرات الايجابية المؤقتة تحدث نتيجة تعاطي الأنواع المختلفة للمنشطات منها:

- زيادة القوة البدنية.

- التحسين الوظيفي.

- تحسن الانجاز الرياضي.

ولكن السلبيات الناتجة عن تعاطي المنشطات تفوق إيجابياتها بسبب الأعراض الخطيرة التي تظهر على جسم اللاعب وقد تؤدي به إلى الوفاة.

كيف يمكن الكشف عن المنشطات؟

هناك طرق عديدة لكشف تعاطي المنشطات منها:

- تحليل الإدرار (التحليل الضوئي والإشعاعي) لكشف بقايا المنشط.

- تحليل الدم.

- تحليل بصيلات الشعر.

بعض أنواع العقاقير المنبهة للجهاز العصبي المركزي(Stimulants)وأهم تأثيراتها:

العقاقير المنبهة للجهاز العصبي المركزي أنواع عدة لعل أهمها:

– الامفيتامين Amphetamin دواء يقلل الشهية لذا يستخدم لتخفيف الوزن ومن آثاره يؤدي إلى الكآبة.

– الكوكايين Coccain وهو نبات يرفع من تحفيز الجهاز العصبي المركزي في بداية استخدامه ومن ثم يهبط نشاطه.

– الكافايين Coffein مادة توجد في الشاي والقهوة والكاكاو ويجب المحافظة على نسبة قليلة منها في الدم وعند وصول نسبتها إلى 12 مايكرو غرام/سي سي في الدم تعد من المنشطات، وعلما أن الشاي يحوي على أقل نسبة منها، ويتمكن الجسم التخلص منها بشكل سريع.

– الافدرين Ephedrin مادة تستخدم كمنبه وتوسع القصبات، ويستخدمها الرياضيون لزيادة التحمل.

تأثيراتها:

– تأثيرها مباشر على الجهاز العصبي المركزي.

– تقلل الشعور بالتعب.

– زيادة القابلية الوظيفية لجهاز القلب والدورة الدموية للعمل بالحدود القصوى وزيادة معدل ضربات القلب.

السلبيات:

- فقدان القدرة على التركيز مما يعرض الرياضي إلى فقدان القدرة على اتخاذ القرار.

- اضطراب عصبي والانهيار العصبي والعدوانية.

- بعض المركبات منها قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

- زيادة عدد ضربات القلب وعدم انتظامه.

- فقدان الشهية وانخفاض الوزن بشكل غير طبيعي.

بعض أنواع المهدئات المستخدمة وأهم آثارها وسلبياتها:

من أشهر المهدئات ما يأتي:

- المورفين Morphin يستخدم للتخدير في المستشفيات واستخدامه يسبب التقيؤ.

- البثدين Pethidin يستخدم في التخدير وقد يؤدي إلى الإدمان.

- الاتيفان Ativan له نفس تأثير البثدين.

- الفاليوم Valiumيستخدمللتهدئة وهو اقل خطورة ويحتاج فترة طويلة للتعاطي لكي يسبب الإدمان.

- الكودايين Codein مهدىء وقد يوجد في بعض أدوية السعال.

تأثيراتها:

- تقليل الشعور بالألم وتحمله.

- تهدئة الأعصاب التي تحتاجها بعض المسابقات وتقليل الارتجاف والخوف والرهبة خلال المسابقات.

السلبيات:

- فقدان السيطرة وصعوبة اتخاذ القرار داخل الملعب.

- الإدمان وما يسببه من مشاكل صحية واجتماعية ونفسية.

- هبوط الضغط الدموي.

بعض المنشطات التي ترفع من كفاءة الدورة الدموية والجهاز الدوري: من أمثلتها:

- اسيبوتولول Asebetolol

- لابيتالول Labetalol

- برورانول Broranol

تستخدم هذه الأدويةفي المعتاد لعلاج الحالات التالية:

- ارتفاع الضغط الدموي

- عدم انتظام ضربات القلب

- الصداع النصفي

تأثيراتها:

- تقليل معدل ضربات القلب والضغط الدموي.

- تستخدم عند الرياضيين لخفض القلق والارتجاف وزيادة التركيز.

السلبيات:

- لها تأثيرات جانبية خطيرة وذلك لتأثيرها المباشر على جهاز القلب والأوعية الدموية.

- تقليل القابلية الوظيفية للقلب والدورة الدموية.

- تزيد من نسبة الإصابات.



بعض أنواع الهرمونات البنائية (Anabolic steroids) وأنواعهاوأغراضها وسلبياتها:

من أنواعها الاندروجينات (Andraogenic Hormon)

- الناندرولون Nandrolon
- ميسترولون Mestrolon
- بروفيرون Proveron
- ميتنولون Metnolon
- تستيرون (الهرمون الذكري) Testeron
- الكورتزون Cortezon يوجد أصلاً بكميات محدودة في جسم الإنسان.

أغراض استخدامها:

- تستخدم في العاب القوة مثل رفع الأثقال، بناء الأجسام وغيرها من الرياضات التي تحتاج إلى قوة عضلية حيث تسبب زيادة في القوة العضلية وفي حجم الألياف العضلية الناتج جزئيا من حبس الماء والأملاح داخلها.



- تساعد على الجرأة والتحدي عند الرياضي وزيادة الشعور بتنامي القوة العضلية.

- زيادة القابلية البدنية بسبب زيادة البناء العضلي لأنها تدخل في بناء الألياف العضلية.

- يؤدي إلى زيادة القابلية الجنسية في بداية الاستخدام ثم يحدث العكس.

السلبيات:

– لها تأثيرات سلبية على الكبد والجلد والقلب والدورة الدموية وجهاز الغدد الصم .

– تؤدي إلى ضمور الخصيتين وقلة إنتاج الحيامن والعقم في بعض الحالات.

– تؤثر على النمو.

– تسبب تشوهات في النسل.

– قد تؤدي إلى بعض الأمراض السرطانية.

– تسبب بعض الأمراض النفسية.

– قد تؤدي إلى زيادة البروتينات الذهنية الصغيرة الحجم مما قد يسبب الإصابة بالجلطة القلبية عند الرجل ونادراً ما يحدث عند المرأة بسب وجود هرمون البروجسترون Progestron الذي يمنع وجود هذه الدهنيات البروتينية الصغيرة،وتستخدم النساء الرياضيات خلاصة الهرمون الذكري التستيرون (Testeron) لزيادة الكتلة العضلية وبالتالي زيادة القوة العضلية.



ومن مضار استخدام هذا الهرمون Testeron ما يأتي:

- يسبب اضطرابات في الدورة الشهرية أو انقطاعها في بعض الأحيان وقد يؤدي إلى العقم.
- اختفاء بعض مظاهر الأنوثة عند المرأة (كخشونة الصوت، نمو الشعر بكثافة في الوجه وأماكن أخرى في الجسم، زيادة التعضل، ضمور الثديين).

هرمون الكورتزون Cortezon يمكن تعاطيه عن طريق الحقن أو الفم ويستخدم لزيادة الكفاءة البدنية.

- لأنه يزيد من التمثيل الغذائي في الجسم.
- يزيد من حجم العضلة (زيادة كاذبة) بسبب حبس السوائل والأملاح في العضلة بدون زيادة القوة العضلية.



مضار الكورتزون:

- زيادة نسبة السكر في الدم.
- حبس السوائل والأملاح في الجسم.
- استخدامه لفترة طويلة يسبب تحلل العظام.
- اضطراب الدورة الشهرية عند المرأة ونمو الشعر على الوجه.

بعض أنواع المدرات والغرض من استخدامها وسلبياتها؟

وتشمل:

- اسيتازولامايد Asetazolamaid

- كلورتاليدون Clortaledon

- ميرساليل Merselel

تأثيراتها:

- **طرد السوائل من الأنسجة في بعض الحالات المرضية والذي يصاحبه غالباً فقدان الأملاح أيضاً.**

أما في المجال الرياضي فتستخدم للأغراض التالية:

1- لغرض تخفيض الوزن في الألعاب التي تتطلب مشاركة الرياضي وفق فئات وزنية (رفع الأثقال، المصارعة، الملاكمة، الجودو، التيكواندو..الخ) مما يتيح للرياضي المشاركة ضمن وزن أقل.

2- طرد المواد المنشطة من الجسم وحتى لا تظهر بالتركيز المحظور خلال الفحص الطبي في البطولات.

السلبيات:

- **تؤدي إلى الضعف العام والنحول وانخفاض القابلية البدنية.**

- **نقصان السوائل السريع يؤدي إلى الجفاف والتيبس لان السوائل ضرورية للعمل الوظيفي داخل الخلايا علماً أن السوائل الشديدة قد تؤدي إلى الموت.**

التنشيط الصناعي:

هو استخدام وسائل التنشيط الصناعية Doping methods ويستخدم الوسائل الصناعية لغرض رفع الكفاءة البدنية ومن أمثلته:

1– التنشيط بالدم: وتتم عن طريق نقل الدم Blood transfusion حيث يتم سحب كمية من الدم قد تتراوح ما بين 500–750 س س من دم الرياضي ويحفظ في (مصرف الدم) قبل أربعة أشهر من البطولة أو المنافسة وتعد هذه المدة كافية لتعويض الجسم بالدم المفقود واسترجاع الهيموجلوبين نسبته الطبيعية،وقبل بدء المباراة بأربع ساعات يعاد أعطاء الدم للرياضيعن طريق الوريد، مما يؤدي إلى زيادة كبيرة في هيموجلوبين الدم وبالتالي زيادة الكفاءة الاوكسجينية قد تصل إلى 25% ويمكن استخدام المواد الداخلة في تركيب الدم بشكل مركز (تركيز الخلايا) لتلافي زيادة حجم الدم وبالتالي ارتفع الضغط الدموي،وقد ذكر أن هذه الطريقة استخدمت لأول مرة من قبل الفريق الأمريكي للدراجات في فترات سابقة، علماًبأن هذه الطريقة من الصعوبة اكتشافها ولكن من الممكن اكتشافها من خلال بعض الاعترافات (المدربين، الرياضيين..الخ) ومن الممكن كشف عملية النقل.

واهم أضرار هذه الطريقة ما يأتي:

– قد تساهم في نقل بعض الأمراض الخطيرة مثل (التهاب الكبد الفيروسي والايدز وغيرها) وذلك أذا لم يحفظ الدم المسحوب بشكل صحي، لذا يمكن أن يكون وسطا ناقلا للأمراض عند أعادة إعطاءه للاعب.

– يؤدي إلى الإصابة بتكسر الكريات الحمراء للدم في حالة عدم تطابق الدم المنقول أو قد يؤدي إلى الحساسية حتى إذا كان الدم متطابق.

2 – التنبيه الكهربائي للعضلةElectro muscoular stimulation

وهو أجراء تحضير كهربائي لبعض عضلات الجسم عن طريق تيار كهربائي محدد، ولعل من أهم مضاره زيادة احتمال التمزق العضلي.

ما هي العقوبات التي تفرض على الرياضيين الذين يتعاطون المنشطات؟



1- تناول المنشطات غير المتعمد (الافدرين، الكافائين):

أ- منع اللاعب من اللعب ثلاثة أشهر عند تناول المنشط للمرة الأولى.

ب- منع اللعب لمدة سنتان عند تناول المنشط لمرة ثانية.

ج- المنع من اللعب مدى الحياة عند تناول المنشط للمرة الثالثة.

2- تناول المنشط المتعمد (الامفيتامين والهرمونات البنائية):

أ - المنع من اللعب سنتان عند تناول المنشط للمرة الأولى.

ب- المنع من اللعب مدى الحياة عند تناول المنشط للمرة الثانية.

وتسحب الميدالية في الألعاب الفردية وكذلك لا يعترف بالأرقام القياسية التي سجلت تحت تأثير المنشط.

هل توجد وسائل لتحسين الانجاز الرياضي لا تدخل ضمن المحرمات (المنشطات)؟

بالتأكيد أن هناك بعض البدائل الآمنة التي يمكن للرياضي إتباعها مثل إضافة أو زيادة الإحجام التدريبية وكذلك هناك المكملات الغذائية وهي ما سنتعرض له لاحقاً في هذا الكتاب ومن أمثلتها (الكربوهيدرات– الفيتامينات– السلاسل الفرعية للأحماض الامينية– الكرياتين) وهي من العناصر الأساسية لتحسين الأداء الرياضي وعلى درجة كبيرة من الآمان بشرط أن تؤخذ بالطرق المدروسة وليس بصورة عشوائية.

ثانياً: المكملات الغذائية كبديل للمنشطاتNutritional supplement



يبحث الرياضيون بشكل متواصل عن وسائل ترفع من مستوى أداءهمإلى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق انجازات رياضية والوصول إلى المراكز المتقدمة وعلى كافة المستويات، حيث لم تعد زيادة الأحمال التدريبية وجرعاتها تفي بطموحات الرياضيين، لذا يشهد الوسط الرياضي سباق عنيف في الحصول على وسائل تؤمن التطور المنشود وبأقل ما يمكن من التأثيرات الجانبية ولا يخفى على الكثير من العاملين في المجال الرياضي الأضرار القاتلة للمنشطات والإدمان الذي تسببه لمتعاطيها لذا اتجه الكثير من الرياضيينإلى البحث عن البديل، وتعد المكملات الغذائية إحدى هذه البدائل التي لاقت رواجا كبيرا لكونها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية وتعمل على توفير بيئة ملائمة لنمو عضلات الجسم بجانب البرنامج الغذائي الخاص بالنشاط الرياضي الممارس.

مفهوم المكملات الغذائية وبعض أنواعها وكيفية تناولها وأهمت أثيراتها الايجابية والسلبية:

المكملات الغذائية هي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية (حيوانية، نباتية وغيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبة الغذائية) وهي منتجة جاهزة بمختلف الأشكالوالأحجام (أقراص، كبسولات، سوائل مساحيق) تحتوي على المادة الغذائية أو المركب الغذائي الذي يهدف الرياضي إلى زيادة نسبته في الجسم أو الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة أو لزيادة مساحة الخلية العضلية وذلك حسب الفعالية التخصصية لأجل الحصول إلىأعلى انجاز رياضي ممكن.

أهم مكونات المكملات الغذائية:

تكون المكملات الغذائية جاهزة وفق نسب محددة من المادة التي تحتويها وقد تحتوي مادة واحدة أوأكثر.

- **الكرياتين الأحادي (كرياتين مونوهايدرات)كرياتين نقي.**
- **مركب من مادتين (كاربوكرياتين) والذي يحتوي على الكربوهيدرات والكرياتين معا.**
- **مركب ثلاثي يتكون من ثلاث مواد مثل (كريابروتين) الذي يتكون منالكربوهيدرات والكرياتين والبروتين (WHEY) معا، وهو حامض أميني.**

ماهي أهم أنواع المكملات البروتينية؟

- المكملات البروتينية التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات تعمل على زيادة الوزن.
- المكملات البروتينية(Procomplex)التي تحوي على نسبة متوسطة من الكربوهيدرات والسكر.
- البروتين العالي حيث يحتوي على كمية عالية من البروتين والكاربوهيدرات والفيتامينات والتي لا يحصل عليها الرياضي في غذائه وتستخدم هذه المركبات مع جدول غذائي.

ما هي أهم المكملات الغذائية وما أنواعها والرياضات التي تستخدم فيها؟

تعد الكربوهيدرات، والسلاسل الفرعية للأحماض الامينية، الكرياتين من أهم المكملات الغذائية إضافةإلى المكملات المعدنية والفيتامينات ومواد أخرى خاصة.

الكربوهيدرات (نظام التحميل الكاربوهيدراتي):

تشكل الكاربوهيدرات حوالي **60%–70%** من غذاء الرياضي وهي من المواد سريعة الامتصاص والأكسدة ويستخدمها بصورة خاصة عدائي المسافات المتوسطة، وتوجد في الكبد والعضلات بكميات قليلة ويحتاجها الجسم في التمرينات المكثفة حيث تمده بالطاقة السريعة.

الأحماض الامينية:

وهي أساس بناء البروتينات وضرورية للنمو العضلي وإمداد الطاقة، وذكر بعض المتخصصون في التغذيةأن هناك حوالي (32) حامض أميني والعديد منها لايصنع في الجسم لذا يمكن الحصول عليه عن طريق المكملات الغذائيةالذي تحتاجه العضلات في بناء خلاياها وفي بناء أنسجة الجسم المختلفة، ويتناولها الرياضيون عادة لاكتساب البناء العضلي ولتطوير القوة في بعض الرياضات مثل رياضة رفع الأثقال وبناء الأجسام والقوة البدنية كذلك في رياضات التحمل كالماراثون والمسافات الطويلة والدراجات.

أهمتأثيرات مكملات الأحماض الامينية:

وجد أن المكملات الامينية تعمل على ما يأتي:

– تقليل استخدام الكاربوهيدرات المخزون (جلايكوجين)وهذا يؤدي إلى تخزين الوقود اللازم للطاقة.

– تحسين القوة العضلية.

– قد تحسن قوة التحمل(لا زالت الدراسات قائمة في هذا الشأن لإثباته).

– تكوين أنسجة الجسم وقد تساعد في التئام بعض الأنسجة المتضررة.

الكرياتين:

مركب نايتروجيني عضوي يحصل عليه من المصادر الغذائية الخارجية مثل (اللحوم والأسماك والمنتجات الحيوانية والنباتية (بشكل اقل)،أما المصادر الداخلية فيتم تركيبه بصورة أساسية في الكبد والبنكرياس والكلى والعضلات أو من بعض الأحماض الامينية الأساسية(الكلايسين والارجنين والميثونين)علماً بأن كميته المخزونة محدودة جدا ،أي تقريباً 1كيلوغرام من اللحوم يحتوي على 5 غرام من فوسفات الكرياتين.

ويستخدم فوسفات الكرياتين عادةً من قبل عدائي المسافات القصيرة، ومن الجدير بالذكر أن استخدام كل نوع من المكملات يتم وفق جرعات مقننة ووفق احتياج الجسم إليه وما يبذله من جهد عضلي، ويعمل فوسفات الكرياتين على سرعة إعادة ال(الفوسفاتية، اللاكتيكية)، وكذلك ينظم عملية التخلص من ايونات الهايدروجين الناتجة عن الأنظمة في داخل الخلية المتكون بالنظام اللاهوائي من داخل بيوت الطاقة (المايتوكندريا) إلى خارجها في الليفة العضلية،ويستخدم الكرياتين لإعادة شحن الطاقة المستهلكة في الأنشطة الرياضية (قصيرة الزمن) ويعد بديل للسترويدات (المنشطات التي يحرم تعاطيها) حيث يمكن استخدامه لغرض زيادة القوة العضلية في بعض الألعاب الرياضية مثل رفع الأثقال، جري المسافات القصيرة).

إن زيادة تناول الكرياتين وبشكل مقنن يؤدي إلى زيادة تخزينه في داخل العضلات أي الحصول على الطاقة وهذا ينعكس إيجابا على الانجاز وخاصة في الألعاب التي تتطلب عنصر السرعة.

كيف يمكن تناول الكرياتين؟

يتقبل الجسم زيادة الكرياتين عن الحد الطبيعي داخل الجسم بحدود60% وذلك عند اخذ الجرعات وفق مبدأ الزيادة والنقصان حيث يبدأ ب70غرام لمدة أسبوعين ثم الهبوط إلى كمية اقل ومن ثم العودة بالزيادة الى70غرام أو اقل وبالتدريج وفي حالة زيادة الكمية المتناولة عن 60% المسموح بها فانه سوف يخرج مع الإدراروينبغي أن يتم ذلك بإشراف طبي متخصص.

أهم فوائد فوسفات الكرياتين:

- يعمل على زيادة القدرة على الانجاز (زيادة الطاقة وخاصة في الركض السريع ورفع الأثقال)وهناك دراسة تؤكد زيادة الأداء بنسبة من 5 إلى 10%
- له فوائد لمرضى هبوط القلب المزمن.
- يفيد الذين يعانون من الضمور العضلي لذلك يمكن استخدامه من قبل كبار السن لإعانتهم على أداء نشاطاتهم اليومية.
- لايؤثر الكرياتين على النمو لأعمار 18 سنة، حيث ذكرت بعض المصادر أن هناك دراسات حول هذا الموضوع مددها غير كافية ولم يتم تأكيد الموضوع بعد.

– يؤدي إلى زيادة وزن الجسم بحدود4–5 كيلوغرام وخاصة في النشاطات التي تعتمد مبدأ التحمل (التغيير بالجرعة) وتشير الدراسات بهذا الخصوص إن الشدد القصوى وتحت القصوى تكون الزيادة في الوزن لصالح المكون العضلي مع ثبات أو زيادة طفيفة بالمكون ألشحمي.

الآثار الجانبية لفوسفات الكرياتين:

غالبا ما تكون الآثار الجانبية لهذا المركب خفيفة إذا ما حدثت ومنها:

– التشنج أحيانا

– زيادة الوزن قليلا نتيجة احتباس السوائل لان الكرياتين يسحب السوائل من العضلات لذا يجب زيادة شرب الماء عند تناوله.

الطريقة الصحيحة لتناول المكملات:

– يفضل استخدام الأقراص التي تحتوي على نوع واحد أي مركب واحد وليس العديد بحيث يسهل للفرد تغيير الجرعةبأنواعأخرى عديدة في نفس الوقت.

– تؤخذ مع الطعام الطبيعي أفضل لكي تتفاعل مع المواد الغذائية الطبيعية وتدخل عملية الهضم والامتصاص معها لأن المكملات الغذائية ذات التركيز العاليقد تسبب عسر الهضم أو ارتباك معوي عند تناولها على المعدة الفارغة.

- مكملات الفيتامين ج يمكن أخذه بمفرده وفي أي وقت أو بعد عصير الفاكهة مثلاً.

- مكملات الأحماض الامينية أيضا يمكن تناولها بمفردها.

- لصعوبة بلع الأقراص تبلع مع عصير غليظ القوامزيج فاكهة مثلاً.

المكملات المعدنية والفيتامينات:

من الضروري اعتماد غذاء متوازن للحصول على كمية كافية من المعادن والفيتامينات، وفي حالة عدم توفر الكميات المطلوبة وبشكل كافي حينئذ فقط يمكن اعتماد المكملات الغذائية من المعادن والفيتامينات،ومن الجدير بالذكر إن الخلايا الحية تعتمد على المعادن لتكون سليمة من الناحية البنائية والوظيفية لأن المعادن تدخل في تركيب سوائل الجسم والعظام والدم وتساعد في المحافظة على وظائف الأعصاب وتنظم نشاط العضلات في الجسم وكذلك القلب والجهاز الوعائي علماًإن المعادن تختزن في العظام والأنسجة العضلية.

أما الفيتامينات فتعمل كمساعدات أنزيمية لأداء الوظائف التي تتضمنإنتاج الطاقة والنمو والالتئام ولكون جميع الأنشطة الأنزيمية تشمل المعادن فان المعادن ضرورية للاستفادة من الفيتامينات وغيرها من العناصر الغذائية والجسم البشري يجب أن يحافظ على توازن كيميائي سليم وهذا التوازن يعتمد على مستويات المعادن في الجسم ومستوى كل معدن يؤثر على الآخرفإذا اختل توازن أي منهما فان جميع الأخرياتتتأثر وهذا يؤدي إلى اختلال التوازن.

الاثارالجانبية لتناول المكملات الغذائية:

لازال تحديد الآثار الجانبية للمكملات الغذائية قيد الدراسة ولم تتوصل البحوث إلى نتائج دقيقة بهذا الخصوص ولكن ما تم انجازه من قبل اختصاصيين في هذا المجال يشير إلى بعض الآثار السلبية والتي يتفق اغلبهم على أنها جاءت بسبب عدم الدقة في تناول الجرعات أو اخذ جرعات كبيرة وغير منتظمة لا تتلاءم مع القدرات البدنية والوظيفية للرياضيين الذين تناولوها ويمكن تحديد بعض الآثار السلبية بما يأتي:

- قد تسبب في ظهور بعض أنواع الحساسية ولكن بشكل نادر.
- احتمالية حدوث عجز كلوي(خاصة للذين يعانون أمراضا كلوية).
- بعض الاضطرابات في المعدة، خاصةً المكملات الغذائية ذات التركيز العاليقد تسبب عسر الهضم أو ارتباك معوي عند تناولها على المعدة الفارغة.
- حدوث إسهال في بعض الأحيان.
- تقلص في العضلات.

بعض فوائد المكملات الغذائية:

- إمداد الجسم بالطاقة.
- إعادة بناء الخلايا التالفة وصيانة الألياف العضلية بعد التمارين الرياضية.

– زيادة مساحة المقطع الفسيولوجي للألياف العضلية.

– كسب القوة العضلية.

– زيادة التحمل والقدرة على العمل البدني لفترة طويلة.

– استعادة الحالة الطبيعية وسرعة الاستشفاء بعد الجهد البدني الشديد.

– تزيد التمثيل الغذائي وتزيد قوة المناعة عند تناولها بشكل مقنن.

ولا يمكن الحصول على جميع الاحتياجات المطلوبة من المعادن عن طريق الغذاء لذلك فان المكملات المعدنية يمكن أن تساعد في الحصول على ما يحتاجه الجسم من هذه المعادن. توجد المعادن مرتبطة بمادة أخرى مثل جزيئات البروتين لكي تسهل عملية سيرها في الدم وامتصاصها ويمكن تناولها مع الوجبة الغذائية فيتم امتصاصها تلقائيا في المعدة أثناء عملية الهضم، ويحمل المعدن بعد الامتصاص عن طريق الدم إلى الخلايا ومنها عبر الأغشية الخلوية، وتختلف المعادن في كمية الامتصاص وتؤثر إحداها على الأخرى فمثلا الإسراف في تناول الكالسيوم يؤثر على امتصاص المغنيسيوم، لذا يجب تناول المكملات المعدنية بكميات متوازنة لكي تكون فعالة لان عكس ذلك يمكن أن يسبب الضرر كذلك يتأثر امتصاص المعادن باستخدام الألياف النباتية لأنها تقلل من الامتصاص لذا يجب تناولهما في أوقات متفاوتة.

ثالثاً: الاتفاقية الدولية لمكافحة المنشطات في مجال الرياضة:

استجابت اليونيسكو لنداءات المجتمع الدولي للمطالبة بإعداد اتفاقية دولية لمكافحة المنشطات في مجال الرياضة، وخلال المؤتمر الدولي الثالث للوزراء وكبار المسؤولين عن ا لتربية البدنية والرياضة الذي نُظّم في أوروغواي في ديسمبر عام **1999**، أعرب الوزراء عن قلقهم من السلوك غير الأخلاقي، لاسيما تعاطي المنشطات في مجال الرياضة، وحضّوا جميع البلدان على اتخاذ إجراءات منسقة في هذا الصدد.

وعقب اجتماع وزاري عَقد في اليونسكو خلال شهر يناير عام **2003**، اتُخذ على إثره قرار في الدورة الثانية والثلاثين للمؤتمر العام لليونسكو يقضي بالتصدي لمسألة تعاطي المنشطات في مجال الرياضة عبر اتفاقية دولية، وأُعدّ مشروع الاتفاقية بعد سلسلة من المشاورات والاجتماعات بين ممثلين من نحو **100** بلد، وتمّ اعتماده في **19** أكتوبر عام **2005**م وتعتبر هذه الاتفاقية التي دخلت حيز التنفيذ في الأول من فبراير عام **2007** الاتفاقية الأكثر نجاحاً في تاريخ اليونيسكو من حيث سرعة إعدادها ودخولها حيز التنفيذ، وقد وقّعت أكثر من **170** دولة على هذه الاتفاقية حتى تاريخه.

تمثّل هذه الاتفاقية المرة الأولى التي وافقت فيها حكومات من شتى أنحاء العالم على تطبيق قوة القانون الدولي لمكافحة المنشطات، وتعتبر هذه الخطوة مهمة نظراً إلى وجود مجالات خاصة حيث تملك الحكومات وحدها الأساليب اللازمة للمضي قدماً في مكافحة المنشطات، وتساعد الاتفاقية أيضاً على ضمان فعالية المدونة العالمية لمكافحة المنشطات ("المدونة")، وبما أنّ المدونة وثيقة غير حكومية لا تنطبق سوى على الدول الأعضاء في المنظمات الرياضية، توفّر الاتفاقية الإطار القانوني الذي يمّكن الحكومات من خلاله معالجة النواحي الخاصة لمشكلة المنشطات التي توجد خارج نطاق الحركة الرياضية، وبالتالي تساعد الاتفاقية على إضفاء طابع رسمي على القواعد والسياسات والمباديء التوجيهية العالمية لمكافحة المنشطات بغية تأمين بيئة رياضية تتسم بالنزاهة والإنصاف لجميع الرياضيين.

تتمتّع الحكومات بدرجة من المرونة في كيفية تنفيذ الاتفاقية، إذ يمكنها اللجوء إلى القوانين أو النظم أو السياسات أو الممارسات الإدارية لتحقيق هذه الغاية، غير أنه يطلب من الحكومات الموقّعة (الدول الأطراف) اتخاذ إجراءات خاصة لتحقيق ما يلي:

– ا لحدّ من العقاقير أوالوسائل المحظورة المتوافرة للرياضيين (باستثناء تلك المستخدمة لأغراض طبية مشروعة)، بما في ذلك إجراءات مكافحة الاتجار.

– ت يسير عمليات مراقبة تعاطي المنشطات ودعم البرامج الوطنية لإجراء الاختبارات.

– حجب الدعم المالي عن الرياضيين وأفراد الأطقم المعاونة لهم إثر انتهاكهم أي قاعدة من قواعد مكافحة المنشطات، أو عن المنظمات الرياضية التي لا تمتثل لأحكام المدونة.

- ت شجيع منتجي المكملات الغذائية وموزعيها على وضع "ممارسات فضلى" في مجال وسم وتسويق وتوزيع المنتجات التي قد تحتوي على مواد محظورة.

- دعم الجهود الرامية إلى توفير تعليم خاص بمكافحة المنشطات للرياضيين والمجتمع الرياضي بنطاقه الواسع.

إضافة إ لى ذلك، تؤمن الاتفاقية آلية لمساعدة الدول الأطراف على إعداد برامج للتعليم والوقاية في مجال مكافحة المنشطات من خلال صندوق القضاء على تعاطي المنشطات في الرياضة الذي تتولّى اليونسكو مهمة إدارته.

ملاحق الاتفاقية :

أعدّت الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات وثيقتين تشكّلان جزءاً لا يتجزأ من اتفاقية اليونيسكو الدولية لمكافحة المنشطات في مجال الرياضة، وتكتسي قائمة المحظورات ومعايير منح الإعفاءات لأغراض علاجية (المعيار الدولي للإعفاءات لأغراض علاجية) أهمية محورية بالنسبة إلى الجهود الدولية الرامية إلى مكافحة المنشطات.

تنص المادة 34 من الا تفاقية على آلية تمكّن الحكومات الموقعة (الدول الأطراف) الموافقة على أي تغييرات مرتبطة بقائمة المحظورا ت أو المعيار الدولي للإعفاءات لأغراض علاجية الصادرين عن الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات واعتمادها بسرعة، ويتم إدخال التعديلات المُقترحة إلى الاتفاقية إلا إذا عارض ثلثا الدول الأطراف هذا الإجراء.

الملحق 1: قائمة المحظورات :

كل سنة تضع الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات قائمةً شاملةً بالعقاقير والوسائل المحظورة، وتتغير قائمة المحظورات هذه باستمرار نتيجةً للعقاقير والوسائل الجديدة التي يتم الكشف عنها وللمعرفة العلمية بالآثار الناجمة عن العقاقير المُطورة.

الملحق 2: معايير منح الإعفاءات لأغراض علاجية

يحدّد المعيار الدولي للإعفاءات لأغراض علاجية الأساليب التي يمكن للرياضيين من خلالها استخدام الأدوية المدرجة في قائمة المحظورات لمعالجة حالات طبية مشروعة، فالرياضيون قد يعانون شأنهم شأن أي شخص آخر من أمراض (كداء الربو على سبيل المثال) تفرض عليهم تناول أدوية خاصة، وإذا تبين أن الحاجة إلى هذا الدواء فعلية وتخضع لمعايير خاصة فمن غير المفترض أن يؤثر استخدام هذه الأدوية في قدرة الرياضيين على ممارسة نشاطهم الريا ضي ولن يتهم الرياضيون الذين حصلوا على إعفاء لأغراض علاجية بانتهاك قواعد مكافحة المنشطات إذا كانت نتيجة الاختبار الخاص بالدواء الموافق على استخدامه إيجابية، ما دام الرياضي يفي بشروط المعيار الدولي للإعفاءات لأغراض علاجية بصورة تامة.

الفصل السادس

بعض المصطلحات المستخدمة في منافسات

وتدريب لعبة رفع الإثقال

Weightlifting Glossary

A	
Ask for a weight change	طلب تغيير الوزن
Allow another attempt	السماح بمحاولة أخرى
Attempt	محاولة
B	
BoardAttempt	لوحة المحاولات
Back Squat	اقعاء خلفي
Bar	البار
Barbell	الثقل (البار المرفوع بالكامل بما فيه الأقراص والمحابس)

Bar Collars	محابس البار
Body weight	وزن الجسم
C	
Chalk	الطباشير (المانزيا) (مسحوق كربونات المغنيسيوم, والذي يضعه اللاعبون على أيديهم للتحكم وتحسين قبضتهم على البار ولمنع التعرق)
Chief Referee	الحكم الرئيسي
Cheat	يخدع (يؤدي التمرين بشكل غير صحيح)
Clean&jerk	الكلين والنطر
Close grip	القبضة الضيقة (القريبة)
Complete extension	الامتداد الكامل
Collars	المفاتيح أو الأقفال
D	
Deep squat -	- اقعاء عميق
Disc	القرص (إحدىالأوزان الاسطوانية المحملة في البار, وتأتي الأقراص في ثمانية أوزان وألوان ترمز لها وهي 25 كيلو (أحمر), 20 كيلو (أزرق), 15 كيلو (أصفر), 10 كيلو (أخضر), 5 كيلو (أبيض), 2.5 كيلو (أسود), 1.25 كيلو (معدن كروم), 0.5 كيلو (معدن كروم), 0.25 كيلو (معدن كروم).
Down signal	إشارة إنزال الثقل (إشارة من الحكم الرئيسي أن الرفعة قد تم استكمالها ويمكن للاعب أن ينزل البار)
Drawing of lots	سحب القرعة (في المؤتمر الفني للبطولة, يعطى لكل لاعب رقم بطريقة عشوائية (يعطى الكترونياً), للتعاقب والذي سيكون العامل الأساسي في طلب الرفع ضمن كل مجموعة منافسة.
Dynamic start	البداية الديناميكية (الحركة التحضيرية للوركين والتي تعطي للرباع العزم والتحضير المطلوب لوضع الجسم أسفل البار).
Dumbbell	الدمبلز

E	
Elbow	لمس المرفق. (عندما يلمس أحد المرفقين الركبتين أثناء أداء الكلين)
End pull phase	مرحلة نهاية السحب
Execution of attempt	تنفيذ المحاولة
Explosive strength	القوة الانفجارية
f	
Finish a lift	ينهي الرفعة
Final call	النداء الأخير
First pull phase	مرحلة السحب الأولى
Fixation	التثبيت
Front squat	اقعاء أمامي

G	
Good lift	رفعة جيدة (صحيحة)
Grip	القبضة (الطريقة التي يمسك بها اللاعب البار)
Grip width	اتساع القبضة (المسافة بين القبضتين على البار)
H	
Half squat	نصف قرفصاء
Hang lift	رفعة معلقة
Hook grip	قبضة خطافية
I	
Increase of weights	زيادة الأثقال
IWF	الاتحاد الدولي لرفع الأثقال

J	
Jerk	النطر
Jerk from the rack	النطر من الحامل
Jury	القضاة
K	
Knee bending	ثني الركبة
Knee touch	لمس الركبة
L	
Leather belt	حزام جلد
Lifter	الرباع (المنافس)
Lift from rack	رفعة من الحامل
Lift his heels	يرفع كعبيه
Lift his toes	يرفع مشطيه
Low squat	اقعاء منخفض

M	
Modification of the bar	تعديل البار
Move under the bar	التحرك أسفل البار

N	
No lift	رفعة فاشلة

O	
Olympic lifts	الرفعات الاولمبية (الخطف, الكلين والنطر)
Olympic Total	المجموع الاولمبي
One hand jerk	النطر بيد واحدة
One hand lift	الرفع بيد واحدة
Over head lift	الرفع لأعلى الرأس

P	
Platform	المنصة (الطبلية)
Power lifts	رفعات القوة
Presentation	التقديم (العرض التقديمي (15 دقيقة) قبل المنافسة)
Press-out	الضغط خارجاً (حركة غير قانونية حيث يثني اللاعب ذراعيه عندما يكون البار أعلى الرأس ثم تضغط عالياً لمحاولة جعلها مستقيمة, وتحسب المحاولة خطأ)

Press	الضغط (رفعة من الرفعات التي ألغيت, يوضع فيها البار على الأكتاف وتحمل لثانيتين ينتظر فيها الرباع الموافقة من الحكم الرئيسي، وبعد الموافقة, يرفع البار أعلى الرأس باستخدام الذراعين فقط، الضغط كان واحد من الرفعات المدرجة في المنافسة حتى عام 1972م .
Protocol	الاتفاقية(تعبير لرفع الأثقال الدولي لتسجيل النتيجة ويكون فيه البطولة مسجلة بالكامل, ويتضمن ذلك كل رفعة ناجحة وفاشلة والمجموع لكل المنافسين.

Pull	السحب (رفع البار من الطبلية إلى وضع الاقعاء أو بفتح القدمين أماماً وخلفاً وطريقة فتح القدمين تكنيك قديم لم يعد يستخدم)
R	
Record board	لوحة التسجيل (العرض الذي يوضح الأرقام الحالية في الوزن الذي يتم التنافس عليه)
Referee	الحكم
Referee decision light	ضوء قرار الحكم
Respectively	على التوالي

S	
Second attempt	المحاولة الثانية
Side referees	حكما الجانب
Six for six	ستة لستة(الفخر لأداء الرفعات صحيحة في كل الست محاولات للاعب)
Simple grip	القبضة البسيطة (هي القبضة التي تكون فيها الأربع أصابع من اليد على جنب من البار وأصبع الإبهام على الجانب الآخر).
Snatch	الخطف
Speaker	المتكلم (المذيع)
Split	الانشطار (فتح القدمين أماماً وخلفاً وهي تكنيك قديم لم يعد يستخدم)

Squat	اقعاء (ثني الركبتين)
Standing	الوقوف
Start list	قائمة البداية
Start number	رقم البداية (رقم يعطى للإشارةإلى مكان المتنافسين في طلب البدء للرفع, في كل مجموعة فئة وزن, ويعطى الرقم عشوائياً لكل لاعب في المجموعة)
T	
Technical controller	المراقب الفني
Technical officials	المسئولون الفنيون
Time keeper	الميقاتي
Timing clock	ساعة التوقيت
Total	المجموع
W	
Warm-up area	منطقة الإحماء
Weigh-in	عملية الوزن
Weight increase	زيادة الوزن

Weight lifter	الرباع (رافع الأثقال)
Weightlifting	رياضة رفع الأثقال
Width of grip	اتساع القبضة
Width of feet	اتساع القدمين

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1- إبراهيم محمد العجمي، التحليل المقارن للمستوى العالمي والمصري وقيمته التنبؤية للرباعين الناشئين والكبار خلال الفترة 1922م – 1992م, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية للبنين, 1995م جامعة الزقازيق.

2- توماس ايان، لازار باروكا، رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات، ترجمة وديع ياسين التكريتي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، 2011، الإسكندرية.

3- زين العابدين بن ازوين، النوازل في الاشربة رسالة ماجستير، ص 229 – 234.

4- سميعة خليل، المنشطات والمكملات الغذائية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2006، بغداد.

5- قانون الاتحاد الدولي لرفع الأثقال (القواعد الفنية)

6- ماجد حجازي، محمود عبده خليفة، رياضة رفع الأثقال مذكرات غير منشورة في مادة رفع الأثقال، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد، 2011 بورسعيد.

7- محمد جاسم الياسري، نعمان هادي عبد علي، دراسة تتبعية في انجاز أبطال العالم الشباب برفعات الأثقال الأولمبية، المؤتمر العلمي السادس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية (2007) العراق.

8- محمد نزار الدقر، الرياضات المسنونة وأثرها في صحة الفرد والمجتمع، دار المعاجم، دمشق.

9- منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونيسكو) الاتفاقية الدولية لمكافحة المنشطات في مجال الرياضة فبراير 2007.

ثانيا: المراجع من شبكة المعلومات الدولية::

10- http://ar.beijing2008.cn/sports/weightlifting /n214384588.shtml

11- http://en.wikipedia.org/wiki/Egypt_at_the_Olympics

12-http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_olympic_medalists.in.
weightlifting

13- http://en.wikipedia.org/wiki/List.of_Olympic_venues_in
_weightlifting

14 - http://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_weightlifting

15- http://en.wikipedia.org/wiki/Weightlifting_at_the_Summer
_Olympics

16 - http://www.britannica.com/EBchecked/topic/638965/ weightlifting

17- http://www.chidlovski.net/liftup/l_history.asp

18- http://www.egypty.com/egyptana/sports/olympiad_egypt.asp

19 - http://www.iwf.net/weightlifting_/history

20- http://www.olympic.org/olympic-results/london-2012/weightlifting

21- http://www.sports-reference.com/olympics/sports/WLT



الاسم: ميلاد محمد مصطفى عقيله

العنوان: مصراته – ليبيا منطقة رأس الطوبة

الوظيفة: عميد كلية التربية البدنية بجامعة مصراته

الكلية والجامعة: كلية التربية البدنية – جامعة مصراته

البريد الإلكتروني:

miladagila@yahoo.com - miladagila@misuratau.edu.ly

miladagila@gmail.com

الدرجة العلميـــة: أستاذ

مجموعة مشاركات في مؤتمرات محلية ودولية ومجلات علمية تخصصية

ابرز النتائج والأنشطة الرياضية:

– مدرب رفع أثقال سابق معتمد من الاتحاد الليبي لرفع الأثقال

– مدرب المنتخب الليبي للناشئين في بطولة العالم للناشئين بايطاليا عام **1986**.

– المشاركة في تحكيم العديد من بطولات رفع الأثقال لمختلف الفئات.

- بطاقة تحكيم دولية درجة ب

- دورة تدريبية بإشراف الخبير الروسي بلكفلدر.

- المشاركة كلاعب منتخب وطني في بطولة العالم للناشئين بمدينة صوفيا بلغاريا

- المشاركة كلاعب منتخب وطني في بطولة العالم للكبار بمدينة ليل بفرنسا

- المشاركة كلاعب منتخب وطني في بطولة دورة بانونيا بمدينة بودابست المجر

- الميدالية الذهبية في البطولة العربية الرابعة.

- ميدالية فضية وميداليتان برونزيتان في البطولة العربية السادسة.

النشاطات الأكاديمية

1- عضو لجنة شؤون أعضاء هيئة التدريس بجامعة مصراته من2012 – 2014.

2- رئيس اللجنة التحضيرية للمؤتمر العلمي الأول لقسم التربية البدنية بكلية التربية جامعة مصراته.

3- عضو لجنة تقييم بالمركز الوطني للجودة على جامعة الزاوية لعام 2013.

4- المشاركة في تقييم مجموعة من الأبحاث بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.

5- مناقش خارجي لمجموعة من رسائل الماجستير بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.

6- المشاركة في تقييم مجموعة من اعضاء هيئة تدريس جدد متقدمين للعمل كأعضاء هيئة تدريس جدد بجامعة مصراته.

الاستاذ الدكتور

ميلاد محمد مصطفى عقيله

أستاذ تدريس القوام والتمرينات العلاجية

عميد كلية التربية البدنية جامعة مصراته